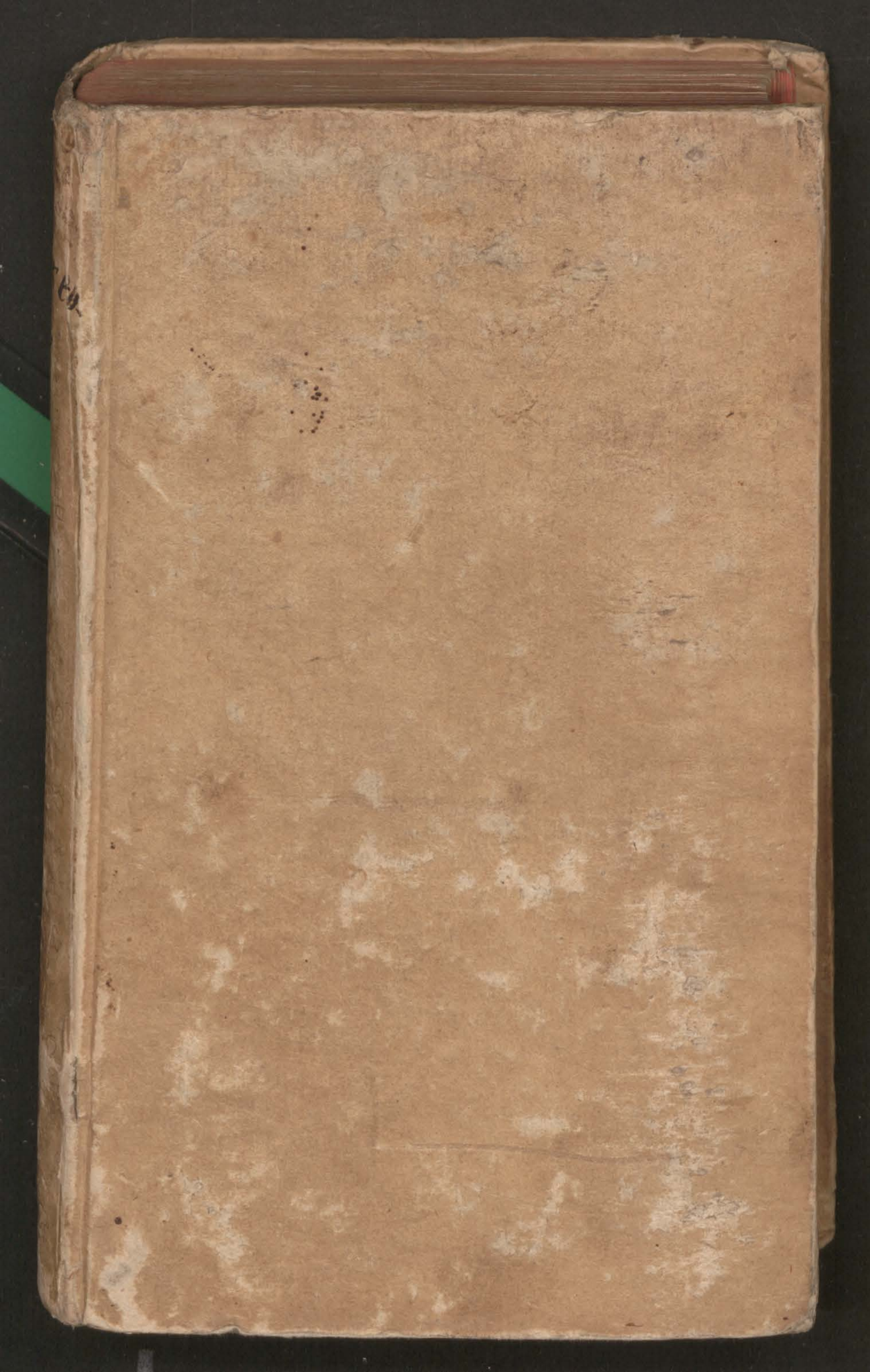
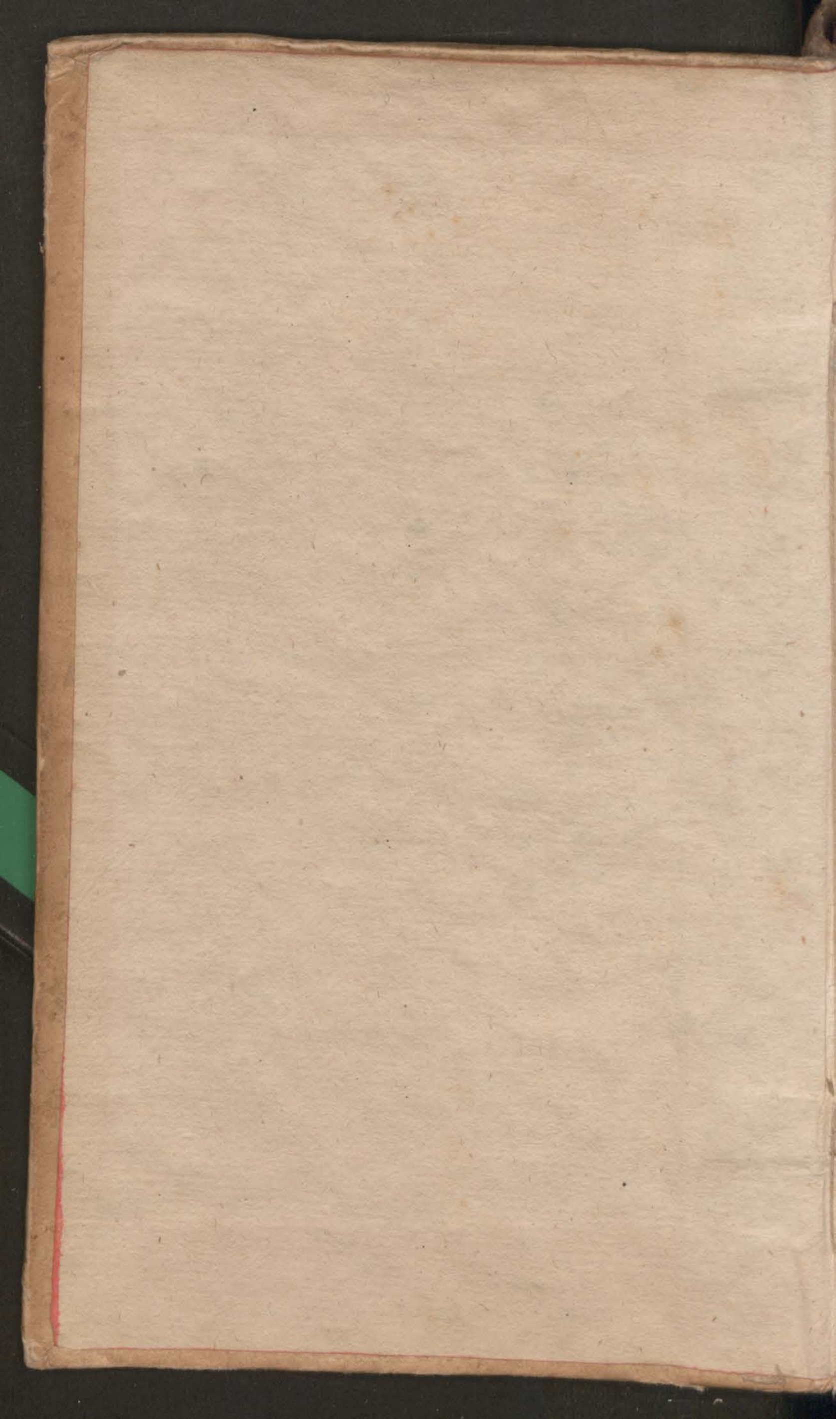
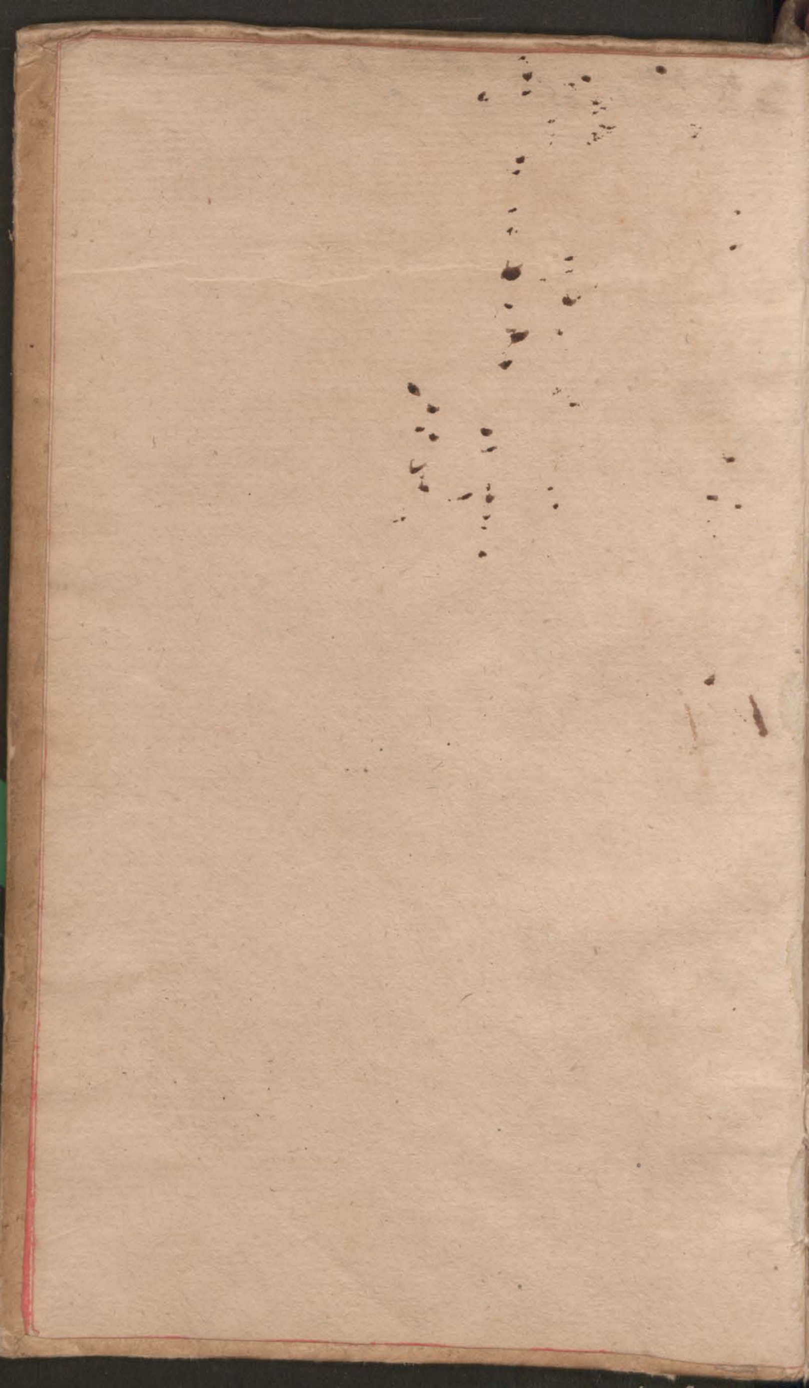




[illegible]
[illegible] pag. 119 [illegible].



Die Geschichte der Gesundheit und die Kunst dieselbe zu erhalten.

Eine Nachricht von dem allen, was die Aerzte und Weltweisen von den ältesten bis auf gegenwärtige Zeiten zur Erhaltung der Gesundheit angepriesen;

von

Jakob Mackenzie

Doctor der Arzneykunst, ehemaligen Arzte zu Worcester, und Mitgliede des königl. Collegii der Aerzte zu Edimburg.

Nach der zweyten Ausgabe aus dem Englischen übersetzt.



Mit Kön. Pohln. und Churfürstl. Sächs. allergn. Privilegio.

Altenburg, in der Richterischen Buchhandlung, 1762.


BIBLIOTEKA ŚLĄSKA





Der Inhalt.

Erster Theil.

Die Einleitung, so den Plan von diesem Werke zeiget Seite 1

Das 1. Kapitel.

Von des Menschen Speise vor dem Sündenfalle 17

Moses, der beste Geschichtschreiber der ältesten Zeiten S. 20
Wahrscheinlicher Nutzen von dem Baume des Lebens 21
Frühzeitiger Fortgang in Verbesserung der Kost des Menschen durch den Feldbau 27
Warum selbiger in einigen Ländern verlohren gegangen 29
Langes Leben der ersten Geschlechter beweiset die Güte ihrer Nahrungsmittel 33

Das 2. Kapitel.

Speise der ersten Einwohner Griechenlandes 35
Arkadier die bekanntesten Schäfer 36
Das goldne Alter. — Worinne die Glückseligkeit desselben bestanden 39
Speise und Trank der Griechen durch den Ackerbau verbessert 40
Nutzen der Künste, und Dankbarkeit gegen die Erfinder derselben 41

Brod

Brod und Milch, die erste gelinde und heilsame Speise, so von den Menschen ausfündig gemacht worden S. 43

Das 3. Kapitel.

Erste Erlaubniß Fleisch zu essen 44
Diese Meynung bestritten 45
Erfindung des Weines und Bieres 51
Die mancherley Sorten von Nahrungsmitteln von Erschaffung der Welt an bis auf Mosen 53

Das 4. Kapitel.

Von den Schriftstellern über die Nahrungsmittel 53

Das 5. Kapitel.

Die Nothwendigkeit erfand jeden Theil der Arzneykunst 61
Die ersten Anfangsgründe derselben unter den Babyloniern und andern Völkern 63

Kuren in dem Tempel des Aeskulaps aufgezeichnet S. 65
Art und Weise der Egypter, die Gesundheit zu erhalten 67
Erste Beyspiele von der Gerokomik 68
Pythagoras der erste, so die Mäßigkeit, als eine Sache die der Gesundheit zuträglich, angepriesen 71
Herodikus der Erfinder der medicinischen Gymnastik 72
Platons abgeschmackter Tadel dieser Erfindung das.
Herodikus ist nicht der Urheber der drey Bücher von der Diät, welche unter den Werken des Hippokrates heraus gegeben worden, wie le Clerc vemuthet 77

Das 6. Kapitel.

Vom Hippokrates 79
Seine allgemeinen und besondern Regeln, die Erhaltung der Gesundheit betreffend 80

Das 7. Kapitel.

Vom Polybus S. 124
Vom Diokles Carystius 126
Vom Cornelius Celsus 129
Vom Plutarch 142
Vom Agathinus 157

Das 8. Kapitel.

Vom Galen 160
Diejenigen von seinen Gesundheitsregeln, welche vor seiner Zeit nur wenig sind berühret worden 163

Das 9. Kapitel.

Vom Porphyrius, Doctor Cheyne, und andern, welche den Gebrauch der Fleischspeise verwerfen 184

Das 10. Kapitel.

Vom Oribasius 193
Aetius 195
Paulus Aegineta das.

Vom Actuarius und andern, als dem Mönche Bacon und dem Lord Verulam, welche sich eingebildet, daß durch Präservative und Panaceen die Gesundheit könne erhalten und das Leben verlängert werden S. 195

Das 11. Kapitel.

Von der Arabischen Arzneykunst 205
Ihr Wachsthum 206
Vom Rhases 207
Vom Avicenna 209
Rückkehr der Arzneykunst aus Osten nach Europa 212
Vom Tacuin, oder Elluchasem Elimithar 213

Das 12. Kapitel.

Von der Salernitanischen Schule, und andern, welche von der Erhaltung der Gesundheit in Versen geschrieben 215

Das

Das 13. Kapitel.

Vom Marsilius Ficinus, und andern, welche die Astrologie mit der Arzneykunst vereiniget, um die Gesundheit zu erhalten S. 221

Vom Platina Cremonensis 226

Das 14. Kapitel.

Vom Ludwig Cornaro und einigen andern, welche so genau in der Sorgfalt vor ihre Gesundheit waren, daß sie ihre Nahrungsmittel wogen 227

Das 15. Kapitel.

Von den Aerzten, welche im 16ten Jahrhunderte vor dem Sanctorius von der Gesundheit geschrieben, als

Thomas Philologus von Ravenna 237

Vidus Vidius 238

Hieronymus Cardanus 239

Alexander Trajanus Petronius 242

Levinus Lemnius 243

Jason Pratensis S. 244
Johannes Valverdus de Hamusco 245
Antonius Fumanellus Veronensis das.
Guilielmus Grataroſus 246
Henricus Ranzovius das.
Aemilius Dusius ebend.
Ferdinand Eustachius ebend.
Oddi de Oddis 247

Das 16. Kapitel.

Vom Sanctorius 248
Seine nützliche Entdeckung der unmerklichen Ausdünstung, Bemerkungen davon 249
Von denjenigen, welche seine Methode auf ihre Himmelsgegend eingerichtet, als
Dodart in Frankreich 251
Keil in Brittannien ebend.
De Gorter in Holland ebend.
Rogers in Irrland 252

Einen

Linen in Carolina S. 253
Bryan Robinson in Irrland 254
Von ihren Aphorismen, die Erhaltung der Ge,undheit betreffend 255
Von der Einsaugung der Feuchtigkeiten aus der Luft, durch die einsaugende Adern von Jones abgehandelt 275

Das 17. Kapitel.

Von auswärtigen Schriftstellern, so nach dem Sanctorius von der Gesundheit geschrieben, als
Roderich a Fonseca 279
Aurelius Anselmus 280
Franciscus Ranchinus ebend.
Rudoloph Goclenius ebend.
Claudius Deodatus 281
Johann Johnston ebend.
Petrus Lotichius 282
Berhardin Ramazzini ebend.

Das 18. Kapitel.

Von den Brittischen Schriftstellern über die Gesundheit, nämlich

Sir Thomas Elliot S. 286
Thomas Morgan 288
Edmund Hollyngs 290
William Vaughan 291
Thomas Venner 292
Andrew Boorde 294
Edward Maynwaring 295
Thomas Phayer. 296
William Bulleyn das.
Francis Fuller ebend.
Dr. Wainwright 297
Dr. Wellsted 300
Dr. Burton 301
Dr. Arbuthnot 303
Dr. Lynche 306
Dr. Mead 308

Zweyter

Zweyter Theil.

Das 1. Kapitel.

Eine kurze Betrachtung der Verdauung, oder der mechanischen Einrichtung, durch welche unsere Nahrungsmittel verdauet werden S. 317

Von dem Umlaufe des Blutes und dessen Folgen 333

Aus welchen beyden man den Grund und Ursache von den Regeln, die zur Erhaltung der Gesundheit gegeben worden, und den Nutzen von Beobachtung derselben deutlich einsehen wird 342

Das 2. Kapitel.

Ein kurzer Begriff von den Gesundheitsregeln, welche gehörig zu beobachten sind, in Ansehung der Luft 351

Nahrungsmittel S. 354
Bewegung und Ruhe 361
Des Schlafes und Wachens 366
Der Anfüllung und Ausleerung 368
Der Leidenschaften und Gemüthsbewegungen 371
Einige andre allgemeine Regeln 375

Das 3. Kapitel.

Von den verschiedenen Temperamenten des menschlichen Körpers, nebst Gesundheitsregeln, wornach selbige eingerichtet sind, nämlich
Das Cholerische 379
Das Melancholische ebend.
Das Phlegmatische 380
Das Sanguinische ebend.

Das 4. Kapitel.

Von den verschiedenen Stufen des menschlichen Lebens, nebst den Gesundheits-

sundheitsregeln, so jeder von selbigen eigen sind, nämlich
Die Kindheit S. 383
Die Jugend 387
Das männliche Alter 391
Das hohe Alter 393

Das 5. Kapitel.

Von den mancherley Beschaffenheiten und Umständen der Menschen, nebst dienlichem Unterrichte für alle, da man sie betrachtet als
Starke oder Zärtliche 395
Freye oder Knechtische 397
Reiche oder Arme 398

Das 6. Kapitel.

Von der Prophylaxis, oder dem Wege, annahenden Krankheiten zuvor zu kommen 399

Das 7. Kapitel.

Vom langen Leben
Die natürlichen Kennzeichen desselben S. 406
Das Mittel selbiges zu erlangen 407
Das Aufkommen und der Fall von der Ueberleitung des Bluts aus einem Thiere in das andre 410
Der Beschluß 415



Die



Die Einleitung an den Hochwürdigen Herrn Isaak Lord-Bischof zu Worcester.

Mylord,

Da ich es dienlich fand mich von den Geschäften zu entfernen, so war es Ew. Herrlichkeit gefällig, mich zu erinnern, daß wir alle verbunden wären, „in „einem jeden Stande und Zeitpunkte des Lebens „Gutes zu thun; und daß ein Arzt von langer „Erfahrung, einen Weg ausfündig machen kön„ne, auch in der Einsamkeit so gar nützlich zu „seyn".

Ich wunderte mich gar nicht über eine Probe der Leutseligkeit von **Ew. Herrlichkeit**, **Euer** Mitleiden mit den Unglücklichen, (und **Euer** Eyfer ihnen beyzustehen,) war mir schon längst bekannt; da ich der erste war, dem **Ihr Euer** edles Vorhaben, ein Krankenhaus zu Worcester anzulegen, mitzutheilen vor dienlich hieltet; welches vielen Abrathens ohngeachtet, verschiedene Jahre im Flore gestanden, und wie ich hoffe, noch lange zur Ehre Gottes, zum Troste der Hülflosen, und **Eurer** eignen immerwährenden Ehre blühen wird. Ich wußte ebenfalls, daß **Ew. Herrlichkeit** Anrathen gegen mich kein nichtsbedeutendes Compliment war, und von keiner besondern Parthenlichkeit und Liebe gegen mich herkam, da **Ihr** eben diese geneigte Vorstellung einem andern Arzte, der erst neulich die Praxis niedergeleget, gethan habt.

Von **Eurer** freundlichen Erinnerung angetrieben, und durch **Euer** eigen Beyspiel aufgemuntert, überlegte ich bey mir selbst, auf was vor Art ich in meiner gegenwärtigen Stellung nützlich seyn könnte. Mein Alter machte mich unfähig, die beschwerliche Praxis eines Landarztes ferner zu treiben; Ich konnte keine lange Reisen unternehmen, um Krankheiten zu heilen: Derowegen entschloß ich mich dahin zu trachten, denenselben einigermaßen vorzukommen, indem

ich

ich denjenigen, die ihre Begierden bezähmen, und der Vernunft Gehör geben wollen, die würksamste Richtschnur bekannt machte, ihre Gesundheit zu erhalten. Denn es ist gewiß, daß aus der Unwissenheit der Menschen, oder aus der Verachtung solcher Regeln, tausende niemals zu demjenigen Zeitpunkte des Lebens gelangen, welchen die Stärke ihrer Leibesbeschaffenheit bey einer gehörigen Sorgfalt würde erreicht haben.

Sollte ich in dieser Bemühung glücklich seyn; so ist es kein unangenehmer Gedanke, auch etwas Gutes zu thun, das noch über das Grab hinaus dauert; und sollte ich nicht glücklich seyn, so hat mir doch wenigstens meine vorhabende Materie, einen angenehmen Zeitvertreib verschafft.

Damit ich diesen Regeln ein größer Gewicht und Ansehen geben möge, so entschloß ich mich, sie aus ihren Quellen herzuleiten, indem ich die Geschichte der ganzen Kunst, die Gesundheit zu erhalten, von dem spätesten Alterthume, bis auf gegenwärtige Zeit herab, lieferte. Allein die Nachrichten, die wir von den ersten Zeitaltern der Welt haben, sind so wenig, und so kurz, daß es gewiß nicht leicht ist, facta aus ihnen zu sammlen, die mit diesem Gegenstande einiges Verhältniß haben.

Sechs Dinge sind bekannt, welche zu dem Leben des Menschen nöthig sind, und die gemeiniglich die Sechs **Nicht-natürlichen** (*) genennet

(*) Der Klang des Beyworts Nichtnatürlich, wenn es bey den Nahrungsmitteln, der Luft, dem Schlafe 2c. gebraucht wird, die zur Unterhaltung des menschlichen Geschlechts so wesentlich sind, ist auserordentlich anstößig. Und die lange Dauer dieser fälschlich eingebildeten Benennung, welche blos von dem wunderlichen Geschwätze der peripathetischen Schule entsprungen, ist nicht weniger wunderbar. Der Ursprung derselben erhellet aus einer Stelle, wo Galen die Dinge, die den menschlichen Körper betreffen, in drey Klassen eintheilet; Erstlich in Dinge die ihm Natürlich sind, in Dinge die ihm nicht natürlich und in Dinge die ausernatürlich sind. Ich will seine eigenen Worte aus der gewöhnlichen lateinischen Uebersetzung beyfügen. Claſſ. VII. lib. de ocul. partic. tertia. cap. 2. „Qui ſanitatem vult reſtituere decenter, debet „inueſtigare ſeptem res *Naturales* quae ſunt, „*elementa*, *complexiones*, *humores*, *membra*, *vir*„*tutes*, *ſpiritus et operationes*. — Et res *Non*„*naturales*, quae ſunt ſex, *aër*, *cibus potus*, *ina*„*nitio et repletio*, *motus et quies*, *ſomnus et vi*„*gilia*, et *accidentia animi*. — Et res *Extra*„*naturam*, quae ſunt tres, *morbus*, *cauſa morbi*, „et *accidentia morbum comitantia*". Aus dieser seltsamen Unterscheidung entstund zuerst das Beywort Nichtnatürlich und ist zum gemeinen Gebrauche bis auf den heutigen Tag beybehalten worden, ob es gleich ohne einen Commentarius nicht kann verstanden werden, durch den die Aerzte eine Schutzschrift für das Uneigentliche dieses Ausdrucks zu machen scheinen. Hofmann z. E. und einige andere,

nennet werden, nämlich Speise und Trank, Luft, Bewegung und Ruhe, Schlaf und Wachen, Anfüllung und Ausleerung, samt den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen; in deren gehörigem Gebrauche und Einrichtung, die Kunst, die Gesundheit zu erhalten, vornämlich bestehet. Unter diesen Sechsen sind Speise und Trank die einzigen, deren vor dem Pythagoras (*) Meldung geschiehet, oder (wie einige denken) vor dem Herodikus (**), welcher die Leibesübung mit den Nahrungsmitteln verband, um die Gesundheit zu erhalten. Aus dieser Ursache darf man nicht mehr von mir erwarten, wenn ich die ersten und dunklen Zeitalter der Welt durchgehe, als daß ich den einzigen Artickel, von der Speise und Trank der Menschen, in dasjenige Licht setze, welches ich davon zusammen zu bringen im Stande bin, bis das nach und nach zunehmende

andre, wenn sie die Benennung Nichtnatürlich bey der Luft oder Nahrungsmitteln brauchen, sind genöthiget folgende Erklärung beyzufügen: „A veteribus hae res *Non-naturales* appellantur, quoniam extra corporis essentiam constitutae sunt". Dissert. 3. Decad. 2.

(*) Pythagoras blühete ohngefähr um das 530ste Jahr vor Christi Geburt.

(**) Herodikus war ein Zeitgenosse des Plato, ohngefähr 360 Jahr vor Christo. Siehe Hellwigs Theatr. hist. p. 62. 69.

Wachsthum der Künste, eine sich weiter erstreckende Scene eröfnet.

Der Weltweise von Samos machte einige kleine Schritte zur Erhaltung der Gesundheit. Iccus und Herodikus giengen etwas weiter; aber die Meisterhand des Hippokrates war es, die (um mich des Ausdrucks des Galens zu bedienen) zuerst den Weg (*) zu diesen und jeden andern Theile der Heilungskunst eröfnete, wiewohl dieselbe seit seiner Zeit an Wachsthum sehr gestiegen ist.

Und hier könnte man fragen: Da alle Gelehrten darinne einstimmig zu seyn scheinen, daß Hippokrates der Vater der Arzneykunst gewesen, warum ich nicht meine Geschichte mit ihm anfange; und weswegen ich den Leser sowohl als mich selbst, mit den unnöthigen Muthmaßungen desjenigen verwirre, was in den dunklen Zeitaltern der Welt geschehen ist? Hierauf, Mylord, antworte ich, daß, da Hippokrates in die 430 Jahre (**) vor der christlichen Zeitrechnung florirte, es keine ungegründete Neugierde ist, zu unter-

(*) Omnem ad medicationem viam aperuiſſe mihi videtur Hippocrates, ſed ita tamen, vt ea curam diligentiamque, ad abſolutionem deſideret, Gal. de method. medend. lib. 9. cap. 8. Thoma Linacro Anglo interprete.

(**) Siehe des sehr berühmten Dechanten Prideaux Connect. Theil 1. Buch 6. Seite 396.

untersuchen, ob nichts in Absicht auf die Erhaltung der Gesundheit, binnen 3500 Jahren hinauswärts von Erschaffung der Welt, gethan worden. Die stufenweise Verbesserung, die der Geist des Menschen in Bearbeitung der Wissenschaften gemacht, ist ein sehr unterhaltender Gegenstand. Und je wichtiger die Gesundheit ist, desto mehr muß man erstaunen, daß sie sollte so lange vernachläßiget worden seyn. Und wir werden in der Folge dieser Geschichte finden, daß die ersten Menschen genöthiget worden, ihre Kost zu verändern und zu verbessern; und daß die Erhaltung der Gesundheit wirklich viele Jahrhunderte vor dem Hippokrates ist studiret worden: Obgleich die auserordentliche Schwierigkeit einige beträchtliche Erkänntniß darinnen zu erlangen, ihren Fortgang sehr langsam machte. Und der Mangel der Nachrichten (*), die dasjenige etwa mittheileten,

(*) Plinius lehret uns (Buch 7. Kap. 16.) daß Pherecydes von Scyros die Griechen zuerst die Zusammensetzung der Gespräche in Prosa gelehret; und daß Cadmus von Milet der erste gewesen, der sie eine Geschichte zu schreiben gelernet; und doch lebten diese Schriftsteller beyde ohngefähr nur 113 Jahr vor dem Hippokrates. Wie war es also möglich, daß eine genaue Nachricht von dem, was die Griechen in der Arzneykunst vor dieser Zeit geleistet, zu uns sollte gekommen seyn? Siehe Sir Jakob Stewarts vortreffliche Vertheidigung der Zeitrechnung des Sir Isaak Neutons. Seite 107. 108.

leten, was unter den Erfindungen der Griechen wirklich schätzbar war, hat uns größtentheils des Nutzens von ihren Erfahrungen beraubt. Weiter aber lernen wir vom Hippokrates selbst, dessen Ansehen in diesem Punkte entscheidend ist, daß die Arzneykunst in der That noch vor seiner Zeit, bis zu einem ziemlichen Grade verbessert worden (*). Und gewiß, es war meiner Absicht nicht zuwider, zu forschen, ob derjenige Theil, davon ich hier handle, einige Verbesserung hätte, oder nicht.

Aber wieder auf unsern Zweck zu kommen: Ob uns gleich Hippokrates vortreffliche Regeln, von allen den Sechs zum Leben nöthigen Stücken gegeben; so liegen dieselben doch durch seine ganzen Werke zerstreuet, und dieses mit so weniger Verbindung untereinander, daß es nöthig war, um sie allgemein nützlich zu machen, dieselben unter einen regelmäßigen Entwurf zu bringen, welches so viel mir bekannt zuvor niemals geschehen ist.

Celsus

(*) At vero in medicina iam pridem omnia subsistunt, in eaque principium et via inuenta est, per quam praeclara multa *longo temporis spatio sunt inuenta*, et reliqua deinceps inuenientur, si quis probe comparatus fuerit, vt ex inuentorum cognitione, ad ipsorum inuestigationum feratur. De prisc. medic. p. 8. lin. 42. versionis Foesii.

Celsus und Plutarch sind die einzigen schätzbaren Schriftsteller, die wir über die Materie von der Gesundheit haben, und zwar in einem so langen Zwischenraume der Zeit, vom Hippokrates, der ein Zeitgenosse des Persischen Xerxes war, bis zu dem Galen, der unter der Regierung des Markus Aurelius Antonius lebte.

Galen (wenn wir seinen peripathetischen Unrath bey Seite setzen) hat eine der vollständigsten und besten Abhandlungen (*) von der Erhaltung der Gesundheit geschrieben, die wir heutiges Tages haben; allein es war dienlich seine Weitläuftigkeit ins Enge zu ziehen, und, um Wiederholungen zu vermeiden, dasjenige weg zu lassen, was er vom Hipokrates abgeschrieben hat.

Die letztern Griechischen Aerzte, die Araber und alle die von dieser Materie gehandelt, vom Galen bis auf den Sanctorius, haben in der That wenig mehr gethan, als den Galen abgeschrieben; ausgenommen etliche wenige grillenfängerische Schriftsteller; unter denen einige eine völlige Enthaltung von Fleischspeisen angerathen haben; einige riethen eine sehr sparsame Diät,

 indem

(*) Galeni liber extat de tuenda sanitate, quem omnibus aliis, qui hodie supersunt, praeferimus. Conringii introductio cap. 13. thes. 7.

indem sie die Mäßigkeit nach der Waagschaale abwogen; einige glaubten, daß die Gesundheit von Panaceen, und einige, daß sie von den Gestirnen abhienge.

Unter den heutigen Aerzten, die vor der Entdeckung der Circulation des Bluts geschrieben haben, verdienet Sanctorius mit Ruhme genennet zu werden, welcher durch einen erstaunenden Fleiß, und durch einen Weg der vorher wenig betreten worden, nicht nur die Anmerkungen der Alten in Absicht auf die Gesundheit bestätiget; sondern auch viele schätzbare Regeln von seinen eigenen hinzu gefüget hat. Seiner Methode folgten einige Aerzte von verschiedenen Nationen, die mit großem Fleiße und Beurtheilungskraft, viele von seinen Aphorismen nach ihren eigenen Himmelsgegenden eingerichtet haben.

Die neuern Schriftsteller von dieser Materie, die durch die Känntniß des Umlaufs des Geblüts erleuchtet waren, haben die zuvor festgesetzten Regeln, mehr erläutert und bestätiget, als daß sie einige neue Entdeckungen von Wichtigkeit gemacht hätten; und doch reden einige das Publicum mit so einer Art des Stolzes an, als ob sie diese Regeln selbst erfunden hätten, die sie doch nur blos abschreiben. Von

dieser

dieser Zahl ist Friedrich Hofmann (in vielen Dingen ein Arzt von großen Verdienste) der in einer Dissertation, welche er die sieben Regeln der Gesundheit nennet, nachdem er fünfe unter den sieben vom Hippokrates, und eine vom Galen geborget, wie **Ew. Herrlichkeit** am Ende dieser Seite sehen werden, (*) diese sonderbare

(*) Septem leges Sanitatis Hoffm. Diss. 3. decad. 2.

Lex prima. Omne nimium, quia naturae est inimicum effuge Hoffm. — *Omne nimium naturae inimicum.* Hippoc. Aphor. 51. Sect. 11.

Secunda. Non subito muta assueta, quia consuetudo est altera natura. Hoffm. — *A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora insuetis minus turbare solent.* Hippoc. Aph. 50. Sect. 11.

Tertia. Animo hilari et tranquillo esto: quia hoc optimum longae vitae et sanitatis praesidium. Hoffm. — *Laetis diffunditur per vniuersum corpus calor, atque plus foras eius motus fertur, vnde maior fit merito pulsus.* Gal. de caus. puls. lib. 4. cap. 3. vers. latin.

Quarta. Aërem purum et temperatum vehementer ama, quia ad corporis et animi vigorem multum confert. Hoff. — *Mortalibus aër, tum vitae, tum morborum, causa est; — morbi raro aliunde nascuntur, quam ab aëre, cum is morbidis inquinamentis corpus subierit.* Hipp. de flatib. p. 296. edit. Foesii.

Quinta

derbare Regel von seinen eigenen hinzu fügt: nämlich „ wenn du deine Gesundheit hoch schä= „ tzest, so vermeide Arzney und Aerzte ". Diese Regeln sind ohne Zweifel gut, und um so viel desto mehr kann man sich in der Praxis darauf verlassen, da sie einhellig beydes von den Alten und Neuern angepriesen werden. Allein die Erkänntniß die wir von unsern Vorgängern erlernen, sollte vielmehr unsere Dankbarkeit als unsern Stolz erregen.

Einige Schriftsteller von Ansehen über die Kunst die Gesundheit zu erhalten, habe ich nicht finden können, ob ich gleich durch meine Freunde sorgfältig in London und in Holland habe darnach suchen lassen, und ich solches auch selbst in

Quinta. Quam maxime ſelige alimenta corpori noſtro congrua, et quae facilius ſoluuntur et corpus tranſeunt. Hoff. — *Cibi ad ſanitatem optimi ſunt, qui parce ingeſti, fami et ſiti ſufficiunt, et moderate per aluum ſecedunt.* Hippoc. de affect. p. 527.

Sexta. Menſuram ſemper quaere inter alimenta et motum corporis. Hoff. — *Si inuenta fuerit ciborum menſura et laborum ad vnamquamque naturam, ita ut exceſſus neque ſupra neque infra modum fiat, inventa erit exacta hominibus ſanitas.* Hippoc. de diaet, lib. 1. pag. 341.

Septima. Fuge medicos et medicamenta ſi vis eſſe saluus. Hoffm.

in dem unermeßlichen Bücherschatze zu Oxford gethan habe. Andere wiederum, die nichts neues in der Materie selbst oder in der Methode erfunden, habe ich gänzlich weggelassen. Ich werde eines oder des andern aber mit Vergnügen gedenken, wenn ich einen von den erstern antreffen, oder eines Irrthums in Ansehung der letztern überführet werden kann. Auf systematische Schriftsteller in der Medicin habe ich selten Acht, da die meisten derselben meine vorhabende Materie nur obenhin berühren.

Ueberhaupt habe ich mich bemühet, solche Regeln zu unterscheiden, und heraus zu lesen; die heutiges Tages nützlich seyn können, und dieses von einen großen Mischmasche abgekommener Gewohnheiten, und unnöthiger Ausschweifungen, die man sehr häufig bey den verschiedenen alten und neuern antrifft, die von der Gesundheit geschrieben, und ich habe mich bemühet, diese Regeln, unter eine gehörige Methode zu bringen, und dieses, mit aller der Deutlichkeit und Kürze deren ich fähig bin, indem ich den Geist und Sinn, meiner Autoren vielmehr, als eine genaue Uebersetzung ihrer Worte beybehalte. Bey alle dem aber sind Wiederholungen unvermeidlich, wo verschiedene Schriftsteller von einem und eben dem Subjecte

jecte handeln, und die nachfolgenden Schriftsteller die Meynungen ihrer Vorgänger mit ihren eigenen in einander geflochten haben.

Wenn ich in der Folge der Zeit einen Schriftsteller anführe, der eine besondere Vorschrift zur Gesundheit angepriesen, so verbinde ich zugleich mit ihm die vornehmsten Schriftsteller, die seine Grundsätze angenommen haben, ob sie gleich viele Jahrhunderte nach ihm gebohren worden. Also vereinige ich zum Exempel den Doctor Cheyne mit dem Weltweisen Porphyrius; und den Lord Verulam mit dem griechischen Arzte Actuarius. Endlich habe ich in dem andern Theile zur Bequemlichkeit des Lesers in einen engen Innbegrif diejenigen allgemeinen und besondern Regeln zusammen gefasset, welche der Gesundheit in den verschiedenen Zeitpunkten und Umständen des Lebens am zuträglichsten sind.

Wenn jemand fragen sollte, warum ich eine medicinische Abhandlung an **Ew. Herrlichkeit** richte? So antworte ich erstlich, daß die Erhaltung der Gesundheit ein wichtiger Theil derjenigen Klugheit den Krankheiten zuvor zu kommen, ist, die **Ihr** so ernstlich und standhaft anbefehlet. Zweytens ist es eben sowohl

ein philosophischer als medicinischer Gegenstand. Plutarch, hat ein vortreffliches Gespräche davon aufgesetzt; und Porphyrius, Cornaro, Lord Verulamio, Addison (*) und andere Weltweisen, haben einige Theile derselben angepriesen. So gar auch die Geistlichen haben das Ihrige beygetragen; ein Pabst (**) und ein Cardinal (***) schrieben von der Gesundheit, und wir haben wenig bessere Abhandlungen von der Mäßigkeit als Lessii Hygiasticon. Ueber dieses ist es die Pflicht aller Menschen, vor ihre Gesundheit besorgt zu seyn. Sie ist nützlich in Ansehung der Ausübung unserer Pflichten, und ohne dieselbe ist jedes andere Vergnügen unschmackhaft. Wenn der Körper Schmerzen empfindet, spricht Demokritus, so hat die Seele keinen Geschmack an der Ausübung der Tugenden; und die Gesundheit erweitert die Seele (†). Kurz da die Gesundheit, durch die Arbeiten des Gemüths geschwä-

(*) Siehe Zuschauer. Blatt. 115. und 195.

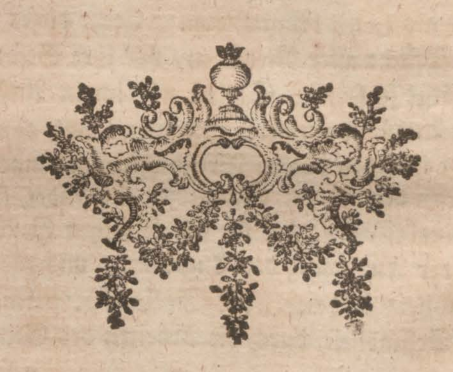
(**) Johann XXI. vorher Petrus Hispanus.

(***) Vitalis de Furno.

(†) Αὔξεται δὲ νόος παρεούσης ὑγιείας.

Epist. ad Hippoc.

geschwächet wird, so sind es vornämlich solche Personen, wie Ew. **Herrlichkeit** vor die ich schreibe, als solche, die sich selbst vor verbunden achten, ihre Gesundheit zum Besten des gemeinen Wesens zu erhalten, und andern eine gehörige Achtung vor dieses unschätzbare Geschenk anzupreisen.





Die Geschichte der Gesundheit.

Der erste Theil.

Das I. Kapitel.

Von des Menschen Speise vor dem Sündenfalle — Moses der beste Geschichtschreiber der ältesten Zeiten; — Wahrscheinlicher Nutzen von dem Baume des Lebens; — Frühzeitiger Fortgang in Verbesserungen der Kost des Menschen durch den Feldbau; — Warum selbiger in einigen Ländern verlohren gegangen? — Langes Leben der ersten Geschlechter beweiset die Güte ihrer Nahrungsmittel.

Es gefiel Gott den Menschen so zu schaffen, daß er nicht leben konnte, ohne täglich Nahrungsmittel zu sich zu nehmen; und alle und jede von den alten Schriftstellern, welche diese Sache berühren, stimmen darinne überein,

 daß



daß die Früchte, Saamen und Kräuter so, wie sie wuchsen, und den Händen der ersten Menschen dargereichet (*) wurden, ihre Speise gewesen.

Wenn wir aber die Natur dieser Art von Speisen untersuchen, so finden wir, daß dieselben ob sie sich schon sehr gut für das Vieh schicken, deren Werkzeuge zu dergleichen Nahrung eingerichtet sind, dem Menschen nicht allerdings gemäß seyn konnten, welcher von einer zärtlichern Beschaffenheit gemacht war. Die mehresten lieblichen Früchte sind kalt, und geben nur wenig Nahrung. Die Saamen, ohne vorhergegangene Zurichtung, machen Blähungen, und sind schwer zu verdauen; und die Kräuter

(*) Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben allerley Kraut, das sich besaamet, auf der ganzen Erde, und allerley Bäume, und Bäume die sich besaamen, zu eurer Speise. 1 Buch Mos. 1. v. 29.

Ich bin der Meynung sagt Hippokrates, daß sich der Mensch im Anfange eben derselben Speise bedienet, wie die unvernünftigen Thiere. lib. de prisc. Medic.

Volgiuago vitam tractabant, *more ferarum.*
Lucret. lib. 5.

Und was das erste Paar vor dem Sündenfalle anbetrifft, so kann man füglich sagen, daß sich die mühsame Anschaffung des Hausgeräthes, und die Zurichtung der Speisen nicht sonderlich für ein Leben von paradisischer Glückseeligkeit würde geschickt haben.

Kräuter sind noch härter und roher. Auch ist dieses kein streitiger Punkt, sondern die festgesetzte Meynung der Aerzte, in allen Zeiten, und unter allen Himmelsgegenden, sowohl Griechischer (*) Arabischer (**) als Deutscher (***) gewesen.

Wir dürfen aber hieraus nicht folgern, daß der Mensch bey seiner ersten Hervorbringung schlimmer gehalten worden, als die wilden Thiere auf dem Felde: Solche Partheylichkeit könnte mit den Eigenschaften Gottes, der jederzeit an Weisheit und Güte vollkommen ist, nicht bestehen, ob wir schon nicht allemal die Ursache von seiner Einrichtung begreifen können. Wir müssen vielmehr schließen, daß der Mensch, weil er mit edlern Fähigkeiten begabet worden, auch mit höhern Kennzeichen der Liebe jenen sey vorgezogen worden; und daß die Vergnügungen, auch des thierischen Lebens ihm in reichlichern Maaße sind geschenket worden, so lange er in der Unschuld lebte, welche er nothwendig muß besessen haben, als er aus der Hand seines Schöpfers kam.

(*) Hippokrates, Galen.

(**) Avicenna.

(***) Melchior Sebizius.

Moses ist der einzige Geschichtschreiber (*) welcher eine Nachricht von dieser Begebenheit giebt,

(*) Da die heidnischen Geschichtschreiber keine Erkänntniß von dem wahren Gotte hatten, so stellten sie den Menschen in dem elendesten Zustande vor, (ohne eine Ursache davon anzugeben) daß er durch einen Zufall, durchs Schicksal oder durch die Natur, (Worte welche keinen deutlichen Begriff bey sich führen) entsprungen sey, und daß er keine andere Hülfe oder Beystand, als seine eigene Klugheit gehabt; welches nach dieser Meynung sehr bedauernswürdig müßte gewesen seyn, weil er in vielen Jahrhunderten den nothwendigen Gebrauch des Pfluges oder der Schafhürde nicht würde erfunden haben.

Sanchoniathon in dem Fragmente das wir von ihm haben (Euseb. praep. euang. lib. I. cap. 10.) sagt: „daß die ersten Menschen die Pflanzen, so „aus der Erde wuchsen, heiligten, dieselben für „Götter hielten, und diese Gottheiten, von wel„chen sie lebten, anbeteten".

Diodorus Siculus von den Egyptischen Nachrichten (bibl. Histor. p. II. edit. Westlingii) erzählt uns eine traurige Geschichte von den ersteren Menschen; „welche in großer Menge umkamen, „da sie sich nicht mit Speise, Kleidern, oder Häu„sern wider den Winter zu versorgen wußten". Auch Plinius, wenn er das Elend dieses stolzen und hülflosen Herren der Erde erzählet, macht diese wunderliche Anmerkung, daß, „es sehr schwer „zu bestimmen sey, ob die Natur verdiene ein gü„tiger Vater, oder eine grausame Stiefmutter ge„nennet zu werden", lib. 7. Hist. nat. in proëm. Die Wahrheit hievon zu gestehen, so hatte Moses eine

giebt, die dem höchsten Wesen anständig ist, und welche nach meiner wenigen Einsicht, ein Beweis von der Wahrheit seiner Geschichte, und von dem Vorzuge ist, den dieselbe verdienet.

Er spricht Adam vor dem Falle eben dieselbe Sorte von Speisen zu (*), welche andere Geschichtschreiber denen ersten Menschen zuschrei-

 ben;

eine viel bessere Gelegenheit, die Begebenheiten der ersten Zeitalter zu wissen, als irgend einer von den heidnischen Schriftsteller haben konnte, weil er selbsten ein Abkömmling von Abraham war, zwischen welchen und Adam nur zween Personen lebten, nämlich Methusalem und Sem, durch deren Hände eine Nachricht der Geschichte, die sie selbst angiengen, sehr treulich konnte fortgepflanzt werden. Und in der That, wo sehr lange lebende Familien sich so wenig mit Fremdlingen vermischen, wie es bey den Vorfahren und der Nachkommenschaft Abrahams geschahe, da gehen die Familiennachrichten nicht leichtlich verlohren, besonders wenn sie wichtig sind. „On ne compte que deux tetes „(spricht Berruyer) entre Adam le premier des „hommes & Abraham appelle de Dieu a fonder „un peuple nouveau; sçavoir Methusalem, mort „l'année même du deluge, & Sem, mort vingt „cinque ans seulement avant Abraham. En „sorte qu'Abraham a du apprendre l'histoire „du monde devant & apres le deluge, de Sem „avec qui il a vécu cent quinquante ans; Sem „de Methusalem avec qui il a vécu quatre vingt „dix-huit ans; & Methusalem d'Adam lui „même avec qui il a vécu deux cens quarante „trois ans„. Hist. de peuple de Dieu, lib. 1.

(*) Gen. I. 29.

ben; alsdenn aber unterrichtet er uns, daß mitten in dem Garten der Baum des Lebens gewachsen (*), von welchen der Mensch nach Gefallen essen konnte (**), bis er sein Recht zur Unsterblichkeit verlohren hatte, und aus dem Paradise getrieben wurde; und giebt uns auch die Ursache von seiner Vertreibung an: „ daß er „ nicht ausstrecke seine Hand, und breche auch „ von dem Baum des Lebens, und lebe ewig„ lich (***)".

Ein Baum also, der bestimmt war dem Menschen die Unsterblichkeit zu versichern, würde ihm gleichergestalt eine immerwährende Gesundheit, als ein Mittel welches zu diesem Endzwecke leitet, verschaffet, und folglich einem jeden Unfall, der aus dem Schaden von seiner gewöhnlichen Speise hätte entstehen können, entweder verhütet, oder alsobald aus dem Wege geräumet haben. Scheinet es nicht thöricht sich einzubilden, daß weder Adam noch Eva jemals diese Frucht gekostet, ob sie gleich eine unumschränkte Erlaubniß hatten, an einen so großen Geschenke Theil zu nehmen? Wenn sie auch weder die Klugheit, noch die Neugierde antrieb, würden sie nicht die natürlichen Wirkungen ihrer gewöhnlichen Speise genöthiget haben, einen so nöthigen

(*) Gen. II. 9. (**) eben das. II. 16.
(***) eben das. III. 22.

nöthigen Versuch zu machen? Ueber dieses erhellet es aus der Natur und dem Bau des menschlichen Körpers, daß der Mensch vom Anfange sterblich geschaffen worden, und daß daher keine Möglichkeit (*) war, (so lange er eben dieses Geschöpfe blieb) ihm in dieser Welt unsterblich zu machen, auser durch Vermittelung des Baumes des Lebens, oder irgend einer solchen Panacee, die von der unendlichen Weisheit erfunden, und ihm auf eine wunderbare Weise verliehen worden, um der Krankheit, dem Alter und dem Tode vorzukommen.

Ein allgemeines Hülfsmittel jederzeit bey der Hand zu haben, welches nicht nur jedem Unfall aus dem Wege räumen konnte, dem die natürlichen Beschaffenheiten ihrer gewöhnlichen Speise, oder eine Unmäßigkeit, oder anderer Fehltritt hierinne, ihnen zuzuziehen vermögend war;

(*) „Corpus bene sanum (sagt Boerhaave) per „actiones a vita sana inseparabiles sensim ita „mutatur, vt tandem mors senilis accidat in„euitabilis". Instit. med. sect. 153. — Und einige unserer großen Gottesgelehrten sind eben der Meynung. Siehe Clarkes Reden. Vol. 8. Serm. 14. wo er sagt, daß „Adam nicht (wie sich einige „ohne einigen Grund aus der Schrift eingebildet) „wirklich unsterblich erschaffen worden, sondern, „daß er durch den Gebrauch des Baumes des Le„bens (was auch nur unter diesem Ausdrucke zu „verstehen sey) vom Tode würde seyn bewahret „worden.

sondern das auch, in einem Augenblicke ihre Stärke und Jugend erneuerte, welche sonst, durch den nämlichen Bau, der thierischen Maschine beständig eine Neigung haben mußte, abzunehmen: einen solchen Vorzug zu genießen, dieses, sage ich, versicherte sie Ihrer beständigen Dauer auf ewig; und desselben beraubet zu seyn, übergab sie dem Tode, oder, mit andern Worten, es überließ der Natur, ihren Lauf zu nehmen: und diejenigen welche die schädlichen Wirkungen erwägen, welche die Früchte (*) und Blätter einiger Bäume, über das Leben der Thiere haben, werden sich aus einer gleichmäßigen Ursache leichtlich einbilden, daß die Wiederherstellung der Gesundheit, von einem Baume oder Frucht von entgegengesetzter Beschaffenheit, augenblicklich könne wieder erlangt werden. Man erlaube mir noch hinzu zu setzen, daß, da St. Johannes, indem er von dem Baume des Lebens redet, auf seinen gesundmachenden Nutzen anspielet, diese Anspielung die erstere Meynung zn bestärken, und eigentlich zu zeigen scheinet, was dessen ursprüngliche Bestimmung

(*) Ein bloses Wasser von den Blättern des Laurocerasus, von den Körnern der schwarzen Kirschen, oder bittern Mandeln destilliret, wenn es einem Hunde gegeben wird, tödtet ihn augenblicklich. „Quam multa fieri non posse, priusquam sunt „facta, iudicantur". Plin. lib. 7. cap. 1.

mung gewesen. „Auf beyden Seiten des
„ Stroms stund Holz des Lebens, das trug
„ zwölferley Früchte, und brachte seine Früchte
„ alle Monden: und die Blätter des Holzes
„ dieneten zu der Gesundheit der Völker (*).

Verschiedene gelehrte und würdige Männer
sind in der That der Meynung, daß die Speise,
welche vor Adam in seinem Stande der Unschuld
bestimmt war, nicht nur wohlschmeckend, sondern
auch in jeder Absicht der menschlichen Leibesbeschaffenheit
vollkommen gemäß gewesen,
und unterstützten ihre Meynung durch das was
Moses sagt, daß „ Gott der Herr auswachsen
„ ließ, aus der Erde, allerley Bäume", lustig
„ anzusehen, und gut zu essen, (**) daß Gott
wachsen ließ jeden Baum der da gut zu essen
war, widerspricht keiner Sache, die ich behauptet
habe; denn verschiedene Arten von Früchten,
waren damals, und werden auch jederzeit
bey einer gehörigen Zubereitung, gut zu essen
seyn. Ich meines Theils bin so weit davon
entfernet, die paradisische Glückseeligkeit herab
zu setzen, als irgend jemand, aber ich kann nicht
sehen, warum die auserordentlichen Kräfte die
dem Baume des Lebens mitgetheilet waren, und
die Erlaubniß, ihn mit jeder andern Art von

 Speise,

(*) Offenb. Joh. XXII. v. 2.
(**) 1 Buch Mos. II. v. 9.

Speise, die etwa von undienlicher Beschaffenheit seyn möchte, zu vermischen, nicht eben so deutlich von der Güte der Gottheit, und der Glückseeligkeit des Menschen zeugen sollte, als die Mittheilung der mancherley Arten von Früchten, die an sich selbst wohlschmeckend und heilsam waren. Und vielleicht sollte der beständige Zuwachs den der Mensch zu seinen übernatürlichen Gaben hatte, ein dienliches Mittel seyn, ihn seiner beständigen Abhängigkeit von der Hand, durch welche er beschenket wurde, zu erinnern. Und der wider die Erde ausgesprochene Fluch scheinet auch keine wesentliche Veränderung in der Natur und Beschaffenheit ihrer Hervorbringungen in sich zu halten, sondern blos, daß der Boden weniger fruchtbar gewesen, und mehrere Cultur als vorhero erfodert habe. Denn einiger Anbau war auch so gar in dem glücklichen Garten Eden nöthig, in welchen der Mensch gesetzt war ihn zu bauen (*). Der größte Unterschied scheinet darinne bestanden zu haben, daß dasjenige, was vor dem Falle ein unterhaltendes Vergnügen war, nach diesem traurigen Perioden eine saure Arbeit wurde.

So weit habe ich es wagen wollen, die Natur von der Speise des Menschen vor dem Falle zu berühren, weil ich nach meinem Plane genöthiget

(*) 1 Buch Mos. II. v. 15.

thiget war, die Art seiner Erhaltung vom Anfange zu untersuchen; Weil aber Moses, mein einziger Führer in dieser Erzählung hierinne so kurz gewesen, so werde ich selbige nicht weiter fortsetzen.

Nachdem der Mensch undankbar geworden, und sich wider seinen Schöpfer empöret, so war es nur eine gelinde und nothwendige Bestrafung (*), daß er ihn von diesen Vergnügen entfernte, welches er misbraucht hatte, und ihm mitten unter den freywilligen Gewächsen der Erde, auf einem fruchtbaren Boden ließ, vor seine Speise vermittelst seines eigenen Fleißes zu sorgen, und sie nach seiner Klugheit, und zunehmenden Erfahrung zuzubereiten. Er mochte also ohne Zweifel besondern (**) Unterricht von Dingen,

(*) Bestrafung scheinet sowohl das einzige wirksame Mittel zu seyn, verkehrte Gemüther wieder zurechte zu bringen, als auch die Unschuldigen abzuhalten, auf bösem Wege zu wandeln, denn man darf sich nicht einbilden, daß die Gottheit irgend eine Creatur aus Unwillen oder Rache strafen werde, wie Menschen öfters zu thun pflegen.

(**) Die größten Männer des Alterthums glaubten, daß die Vermittelung der Gottheit zur Erfindung der Künste nöthig gewesen. Ich will gegenwärtig nur den Plinius anführen, welcher spricht: „Quod „si quis illa forte ab homine excogitari po-„tuisse credit, ingrate Deorum munera intel-„ligit — Quod certe casu repertum sit, quis „dubitet? — Hic ergo Casus, hic est ille qui „plurima in vita inuenit Deus". lib. 25. cap. 2. 3.

Dingen, die über seine eigene Fähigkeit, und doch zu seiner Erhaltung nöthig waren, von Gott empfangen haben: Da es aus der Geschichte von Cain und Abel erhellet, daß alle unmittelbare Gemeinschaft zwischen Gott und den Menschen nicht aufgehöret hatte; sondern es ist wahrscheinlich, daß ihm größtentheils, diesen Beystand aus der Vernunft zu ziehen, überlassen war, welchen die Thiere blos vom natürlichen Triebe erhielten. Von seiner Ueberlegung und gutem Verstande geleitet, erndtete Adam in wenig Jahren die Früchte seines Fleißes, und lebte von demjenigen, was ihm seine Heerden und Felder hervorbrachten. Denn wir finden, daß seine Söhne beydes in der Viehzucht und Ackerbau unterrichtet gewesen: „Abel war ein Schäfer, Cain „aber war ein Ackersmann (*).

Und hier können wir merken, daß die blose Nothwendigkeit, die ersten Anfangsgründe von der Kunst die Gesundheit zu erhalten, erfunden; indem Adam genöthiget war, nachdem er seine Panacee verlohren, einen Weg ausfündig zu machen, die Früchte der Erden zuzurichten, und dieses auf so eine Art, damit sie ihm dienlicher seyn möchten, als sie es ganz roh und unbereitet würden gewesen seyn.

Gegen

(*) 1 Buch Mos. am IV. v. 2.

Gegen diese Meynung hat man den Einwurf gemacht, daß Gott selbst das Brod ausdrücklich bey dem Falle genennet: „Im Schweiß dei„nes Angesichts sollt du dein Brod essen (*)". Hierauf aber kann man antworten, daß unter dem hier erwähnten Worte Brod, kein Brod, zum Unterschiede einer mehr rohern Speise zu verstehen sey; weil, „Du sollt das Kraut auf „dem Felde essen", unmittelbar vorher gehet; sondern es muß von der Speise oder dem Unterhalte überhaupt zu verstehen seyn, wie wir es in dem Gebete des Herrn, und vielen andern Stellen der Schrift gebraucht finden (**).

Wie es gekommen, daß einige Völker die Kenntniß des Ackerbaues völlig verlohren, und viele Jahrhunderte auf eine wilde Art von Eicheln und andern wilden Früchten und Pflanzen gelebet, ist nicht leicht zu erklären, ohne wenn wir voraus setzen (welches der Wahrheit der Sache gemäß zu seyn scheinet) daß der Ackerbau zu allen Zeiten in den fruchtbaren und ebenen Landschaften Assyriens und Egyptens getrieben worden; daß aber das Volk, welches sich zuerst hinüber nach Griechenland begab, (vielleicht Unterdrückung oder Strafe zu vermeiden) da es eines

(*) 1 Buch Mos. III v. 19.

(**) Wie im 1 Buch Mos. XXVIII. 20. XXXIX. v. 6. XLIII. 32. 2 Buch Mos. am II. v. 20. Sprüchwörter Sal. XII. v. 19. XXXI. v. 27. Klagel. V. v. 9.

eines jeden Hülfsmittels und Geräthes zum Ackerbau beraubt war, sich genöthiget gesehen, von demjenigen so lange zu leben, was die Wälder und Felder freywillig hervorbrachten, bis sich ihre Nachkommenschaft nicht mehr erinnern konnte, daß sie von irgend einer solchen Kunst in der Welt, als der Ackerbau, gehöret hätte; und sich folglich einbilden, und andern, welche mit der Jüdischen Geschichte nicht bekannt waren, überreden möchte, daß die erstern Geschlechter der Menschen allenthalben, eben so wie ihre eigene rohe und unwissende Vorfahren gelebet hätten. Und da wir fast alle unsere alten Geschichte von den Griechen haben, so war es natürlich, daß ihre Meynungen gelten mußten, ehe die Schriften Mosis bekannt wurden (*).

Von diesem Nationalvorurtheile angetrieben, giebet dieses Hippokrates als seine Meynung an, daß, „sich der Mensch im Anfange einerley „Speise mit den wilden Thieren bedienet; und „daß es die vielen Krankheiten gewesen, die er „sich durch solche unverdauliche Nahrungsmit„tel zugezogen, welche ihn mit der Zeit geleh„ret, eine andre Art der Speise, die sich besser „vor

(*) Sie wären nicht ins Griechische übersetzt, und folglich konnten sie der Welt vor der Zeit des Ptolomäus Soter, welches ohngefähr 300 Jahr vor Christi Geburt war, nicht bekannt seyn. Siehe Prideaux Connect. Theil 2. Buch 1. Seite 45.

„vor seine Leibesbeschaffenheit schickte, ausfün„dig zu machen (*)“, und wahrscheinlicher Weise hat er in Ansehung seines Vaterlandes Recht. Aber in Betracht des menschlichen Geschlechts überhaupt, welches von seiner ersten Hervorbringung an, erbärmlich, und in einer elenden Unwissenheit der allgemeinen Bequemlichkeiten gelebet, würde Hippokrates, der ein großer Liebhaber der Wahrheit war, ohne Zweifel eine andre Meynung von ihnen unterhalten haben, wenn ihm die vernünftigen und übereinstimmenden Geschichte Mosis bekannt gewesen.

Es ist zum Erstaunen, daß die griechischen und lateinischen Schriftsteller, welche das lange Leben der erstern Geschlechter zugeben, ihnen zu gleicher Zeit keine bessere Speise zuerkennen, als den wilden Thieren, nämlich die freywilligen und rohen Producte der Erde; welche nach dem Hippokrates, ja in der That nach der allgemeinen Einsicht ihre Lebenszeit eher verkürzt, als verlängert haben würden.

Daß die mündliche Fortpflanzung von der langen Lebensdauer ohne Widerspruch durch das ganze Alterthum hindurch angenommen worden, lernen wir vom Josephus, der das Glück hatte, viele Werke ganz zu sehen, von denen wir nur noch etliche wenige hin und wieder zerstreuete Fragmen-

te

(*) De prisc. Medic. pag. 9. edit. Foesii.

te haben. Er bekräftiget es, daß alle Schriftsteller der Alterthümer, sowohl Griechen als Barbaren, das lange Leben in den ersten Zeitaltern zugeben, und fügt diese Worte hinzu (*): „Manetho, der die Egyptische Geschichte schrieb, „Berosus, der die Chaldäische, Möschus, Hestiaeus, und Jerom der Egyptier, welche „die Phönicischen Alterthümer beschrieben, bezeigen diese Wahrheit durch ihr einstimmiges „Zeugniß. Also erzählet Hesiodus, Hekatäus, Hellanikus, Akkusilaus, Ephorus „und Nikolaus, daß unter dem ersten Geschlechte der Menschen einige bis tausend Jahre gelebet".

Lucrez, (daß wir ein Zeugniß unter so vielen von den lateinischen Dichtern anführen) giebt ebenfalls das lange Leben der ersten Menschen zu, und sagt, daß sie harte gewesen, „weil sie die „harte Erde hervorgebracht hätte":

— — *tellus quod dura creasset*
— — validis aptum per viscera neruis;
Nec facile ex aestu, nec frigore quod caperetur:
Nec nouitate cibi nec labi corporis vlla.
Multaque per coelum solis voluentia lustra
Volgiuago vitam tractabant more ferarum.

Die

(*) Antiqu. Iud. lib. 1. cap. 3.

Die Festigkeit der Nerven verband die starken Glieder,
Ihr Leben war Gesundheit, und dessen Dauer lang.
Sie sahn der Jahre Rückkehr in steter Jugend wieder,
Daß selbst die Zeit ermüdet, die matten Flügel hang.

Nichts kann augenscheinlicher seyn, als daß das allgemein zugestandene hohe Alter der ersten Geschlechter, nothwendig auf die Heilsamkeit ihrer Speise schließen läßt. Und in der That finden wir, daß Brod, Milch und Erdfrüchte, wenn sie auf eine schlechte und einfache Art zugerichtet werden, nebst dem Wasser zum Trinken, die Nahrungsmittel der Familie Adams gewesen: Diese Art von Nahrungsmitteln ist auch gesunden Personen, welche von ihrer Kindheit an darzu gewöhnet worden, vielleicht eben so dienlich, als irgend eine, die wir nur heutiges Tages haben, und sie ist durch die Erfahrung aller Zeitalter der Welt vor dienlich befunden worden, das Leben zu verlängern (*) Und man

(*) Aus dem langen Leben der ersten Eremiten erhellet dieses sehr deutlich, welche von Brod und Wasser, nebst etlichen wenigen Früchten und Sallat lebten, die schlecht zubereitet waren. Siehe gleichfalls Gemellis Nachricht von dem letztverstorbenen

man hat keine Ursache zu zweifeln, daß nicht Adams Nachkommenschaft diese Speise, vor ihrer Wanderung in die Länder über das Meer, gekannt habe; da es vielleicht die Heilsamkeit dieser einfachen Diät sowohl, als die Stärke ihrer Fasern, und die gemäßigte Luft der Jahreszeiten war, denen sie größtentheils ihr auserordentlich langes Leben schuldig waren. Es haben also einige gelehrte Männer darauf bestanden, daß denen Menschen vor der Sündfluth die Fleischspeisen und das gegohrne Getränke nicht unbekannt gewesen; welche Meynung an ihrem gehörigen Orte soll untersuchet werden.

benen Aurenzebe, der seit seiner Bemächtigung des Thrones, niemals Fleisch, Fisch oder starke Getränke genossen, und bey guter Gesundheit bey nahe hundert Jahr gelebet.

Das

Das 2. Kapitel.

Speise der ersten Einwohner Griechenlandes. — Das goldne Alter. — Worinne die Glückseligkeit desselben bestanden. — Die Arkadier, die bekanntesten Schäfer. — Speise der Griechen durch den Ackerbau verbessert. — Nutzen der Künste. — Brod und Milch, die erste gelinde und heilsame Speise, welche von den Menschen ausfündig gemacht worden, sowohl in Europa als Asien.

Da Adam seine Unschuld verlohren hatte, verlohr er auch zugleich den Nutzen von dem Baume des Lebens, aber er gebrauchte eben die gewöhnliche Speise nach seiner Uebertretung, deren er sich vor derselben bediente: „Und du „sollt das Kraut auf dem Felde essen (*)". Dem ohngeachtet aber wurde er und seine Familie, vermöge seiner eignen Klugheit, unter der gütigen Leitung der Vorsicht gar bald mit dem Ackerbau glücklich bekannt, welcher ihnen die Nothwendigkeiten des Lebens auf eine plane und gemächliche Weise verschaffte.

Mit den ersten Einwohnern Griechenlandes war es nicht so beschaffen; welche, da sie die fruchtbaren Länder Asiens verlassen hatten, und

(*) 1 Buch Mos. III. v. 18.

der Geräthschaften und Hülfsmittel zum Ackerbaue beraubt waren, gleich den wilden Thieren von dem lebten, was die Wälder und Felder von selbsten hervorbrachten. Diese Nachricht haben wir von ihren eignen Geschichtschreibern, von welchen es nöthig ist anzumerken, daß sie von ihren ersten Griechischen Vorfahren also reden, als ob sie die ersten des menschlichen Geschlechts gewesen.

Diodorus Siculus schreibt (*), daß „die „ersten Menschen in Feldern und Wäldern, „wie die wilden Thiere herum geschwärmet, „Speise zu suchen, indem sie jedes wohlschme„ckende Kraut das sie nur finden konnten, und „solche Früchte aßen, welche die Bäume von „sich selbst herfür brachten".

Aelian (**) versichert, daß „die Speise der „erstern Geschlechter nach den verschiedenen Her„vorbringungen ihrer besondern Landschaften un„terschieden gewesen; die Arkadier also haben „von Eicheln, die Argiver von Birnen, und „die Athenienser von Feigen gelebet", u. s. w. Plutarch (†) erzählet, daß „die ersten Argiver, „welche

(*) Bibl. Hist. lib. 1. Sect. 8.

(**) Var. hist. lib. 3. cap. 39.

(†) Ἀχράσι διατραφῆναι λέγουσι.

Eben dieser Autor sagt uns in dem Leben des Artaxerxes Longimanus, daß dieser unbedachtsame Prinz

„welche von dem Inachus angeführet wurden, „die Wälder nach wilden Birnen durchsuchet, „um sich zu erhalten". Unter den Römischen Schriftstellern beklaget Plinius (*) ebenfalls den wilden Zustand der ersten Zeitalter, „welche von „Eicheln lebten".

Und Galen scheinet alle diese Nachrichten zu glauben, denn er versichert uns (**), „daß die „Eicheln eben so gute Nahrung geben, als viele „Arten der Saamenkörner; daß in den alten „Zeiten die Menschen blos von Eicheln gelebet, „und daß die Arkadier sie immer noch gegessen, „da die übrigen Griechen sich schon lange des „Kornes zum Brode bedienten".

Diese Nachricht hat Galen wahrscheinlicher Weise vom Herodotus (†), welcher erzählet, daß „da die Lacedämonier nach dem Tode des Lykurgs, „auf die Eroberung Arkadiens dachten, ihnen

Prinz viel später, als die Zeit von der wir reden, eine große Armee wider die Cadusier geführet, ein starkes und kriegerisches Volk, deren unbewohnbares Land weder Korn noch andre gute Früchte hervorbrachte, so daß die Eingebohrnen genöthiget waren von Birnen und Aepfeln zu leben, welche von sich selbst wild auf dem Felde wuchsen.

(*) Hist. Nat. lib. 16. in princip.

(**) Gal. de aliment. facult. lib. 2. cap. 38. Und er meynet eben sowohl die Bucheckern als die von den Eichen.

(†) Clio cap. 66.

„das Orakel gesaget hätte, daß in diesem Lande „viele tapfere (*) Eichelfresser (βαλανηφάγοι „ἄνδρες) wären, welche sie zurück treiben wür„den, im Fall sie sich unterfangen sollten, sie „zu bekriegen, wie es hernach auch geschahe".

Die Dichter sind mit den Geschichtschreibern einerley Meynung, in Ansehung der Speise der ersten Einwohner der Erde. Hesiodus singt (**):

— — καρπὸν δ᾽ ἔφερε ζείδωρος ἄρουρα
Αὐτομάτη πολλόν.

Das Feld, noch ungebauet, bringt häufig seine Früchte,
Den Tisch füllt unbeneidet ein herrliches Gerichte.

Und

(*) Man kann hieraus schließen, daß die Arkadier länger in ihrem ersten Zustande geblieben, blos weil sie Schäfer waren; denn das Eigenthum der Ländereyen fieng nicht so zeitig unter ihnen an, als unter denen, die dem Ackerbau ergeben waren. Dieses erhellet aus dem, was im 1 Buch Mos. am 13. v. 9. gesagt worden, das Volk des gelobten Landes betreffend, welches Abraham und Loth erlaubte, ihr Vieh auf ihren benachbarten Boden zu weiden; eben so wie die Egypter ihre Länder in vollem Eigenthume besaßen, bis sie Joseph vor Pharao kaufte. 1 Buch Mos. am XLVII. v. 20.

(**) Oper. et dier. lib. 1. lin. 117.

Und Ovid, (denn es würde ekelhaft seyn alle Dichter anzuführen) sagt aus eben der Ursache, in dem ersten Buche seiner Verwandlungen:

Contentique cibis nullo cogente creatis
Arbuteos foetus, montanaque fraga legebant,
Cornaque et in duris haerentia mora rubetis;
Et quae deciderant patula Iouis arbore glandes.

Dem ohngeachtet aber, sind diese Zeiten von einigen Weltweisen und Dichtern, die gülde-nen Zeiten der Welt genennet worden. Aber diese Benennung muß entweder von einer dun-keln Tradition, die sie von dem Paradiese hat-ten, oder von der voraus gesetzten Unsträflichkeit des Lebenswandels der Menschen entsprungen seyn, weil sie sich insgesammt davon erhielten, was ihnen die Felder und Wälder verschafften, und weil auch damals noch kein Eigenthum, noch besonderer Nutzen statt fand, Streitigkeiten und Feindschaft zu erregen, oder sie zu Gewalt-thätigkeiten oder Betrügereyen zu verleiten; denn eine so prächtige Benennung konnte ih-nen mit einigem Rechte, in Betrachtung der Vergnügungen und Bequemlichkeiten des Le-bens, nicht gegeben werden, als welche erst in den folgenden Zeitaltern, die durch die Kennt-niß der Künste und Wissenschaften unterrich-

tet waren, in einem höhern Grade genossen wurden.

Nach diesem so berühmten Zeitpunkte, in welchem vor den Körper, was vor eine ruhige Stille auch die Seele genoß, nur sehr nachläßig gesorget wurde, so daß der Mensch nur eben von Tage zu Tage sein Daseyn erhalten konnte, wurde der erste Schritt zu einer weichern und gesundern Speise unter den Griechen und zu einem gewissen Grunde des Ueberflusses durch alle Jahrszeiten gethan, indem man dem Boden pflügte und Korn säete.

Hesiodus (*) schreibet diese Erfindung der Ceres zu, indem er die Ackerleute vermahnet, sie und den Jupiter zur Pflugzeit, ehe sie ihre Arbeit antraten, anzurufen:

Ευχεσθαι δὲ Διὶ χθονίῳ Δημήτερι θ' ἁγνῇ.

Und nebst dem irrd'schen Jupiter ruft auch die keusche Ceres an.

Die römischen Dichter thun ihr mit noch ausdrücklichern Worten eben diese Ehre an:

Prima Ceres vnco glebam dimouit aratro
Prima dedit fruges, alimentaque mitia terris.

OVID.

Plinius

(*) Oper. et dier. lib. 2. lin. 83.

Plinius schreibt nicht nur die Erfindung des Pfluges, sondern auch des Kornmahlens, und Brodbackens der Ceres zu; und fügt noch bey, daß „ihr in Attica, Italien, und Sicilien „deswegen göttliche Ehre sey erwiesen wor„den (*)". Und in der That, wenn sie einigen Antheil an einer so edlen und nützlichen Erfindung hatte, so verdiente sie alle die vernünftigen Lobeserhebungen, die sie ihr nur geben konnten.

Wenn wir erwägen, daß die klügsten Nationen der Erde ehemals eben so gelebet haben, wie noch heut zu Tage die wildesten und barbarischen zu thun pflegen, so haben wir Ursache, die Klugheit und den Fleiß unserer Vorfahren, in Verbesserung der Künste und Wissenschaften hoch zu halten. Man würde kein Ende finden, wenn man alle die Vortheile her erzählen wollte, die uns daraus zufließen. Wie viele Bequemlichkeiten und Vergnügungen des Lebens, hat uns nicht ihre Klugheit und Geschicklichkeit verschafft; von wie viel Arbeit, Unruhe und Elende haben sie uns nicht befreyet? Und vielleicht hat der gütige Urheber der Natur selbst

(*) Ceres frumenta inuenit, cum ante glande vescerentur; eadem molere et conficere in Attica, Italia et Sicilia; ob id Dea iudicata. Hist. nat. lib. 7. cap. 25.

größtentheils ihre Nachforschung, beydes zum Nutzen und zur Zierde geleitet. Scheinet nicht Moses dieser Meynung beyzupflichten, wenn er uns bey Beschreibung des Werks der Stiftshütte sagt: daß Gott sprach „und in die Her„zen aller derer, die weises Herzens sind, habe „ich Weisheit geleget (*)". Und die alten Einwohner Italiens waren so dankbar gegen ihre Wohlthäter, daß sie auch dem Stercutius einem Sohne des Faunus unsterbliche Ehre erwiesen (**), weil er die Verbesserung des Ackers, durch Ueberstreuen mit Mistung erfunden hatte.

Und haben wir nicht Ursache, den großen Geist des Hippokrates zu bewundern, welcher eine höchst nützliche Wissenschaft so sehr verbessert, und dem menschlichen Geschlechte mitgetheilet, die in seinen Tagen gänzlich auf ihn und seine Familie schien eingeschränket zu seyn? und sollten wir uns nicht gegen die Vorsicht dankbar beweisen, da wir sehen, daß die Heilungskunst zu unsrer Zeit so nahe zur Vollkommenheit gebracht, und täglich so viel Gutes durch sie gestiftet wird.

Was

(*) 2 Buch Mos. XXXVI. v. 1. u. 2.

(**) Italia suo regi Stercutio Fauni filio ob fimi inuentum, immortalitatem tribuit. Plin. lib. 17. cap. 9. Siehe Rollins Einleitung in seine Geschichte der Künste und Wissenschaften.

Was den andern großen Theil der Landwirthschaft oder die Einrichtung und den Nutzen von den Heerden des kleinen und großen Viehes anbetrifft, so ist es wahrscheinlich, daß dieselbe in Griechenland, um eben die Zeit, wie der Ackerbau wieder aufgekommen, und daß die arkadischen Schäfer ihre Erfahrung in der Viehzucht, den andern Provinzen mögen gelehret, und hinwiederum von ihnen den Ackrrbau gelernet haben.

Aus dem was bisher gesaget worden, scheinet es wahrscheinlich zu seyn, daß gleich wie das Brod, die Milch und verschiedene einfache Zubereitungen wilder Früchte und Kräuter, die erste gelinde und heilsame Speise gewesen, welche von Adam und seiner Familie ausfündig gemacht, und von seiner Nachkommenschaft in Asien gebraucht worden, bis ihnen die Fleischspeise bekannt wurde, eben dieselben auch die erste heilsame Nahrung gewesen sey, so unter den Griechen wieder erneuert worden, nachdem selbige durch ihre Vorfahren verlohren gegangen.

Das 3. Kapitel.

Erste Erlaubniß Fleisch zu essen. — Diese Meynung bestritten. — Erfindung des Weines und Bieres. — Die mancherley Sorten von Nahrungsmitteln, von Erschaffung der Welt an bis auf Mosen.

Der nächste Schritt zur Verbesserung der Nahrungsmittel des Menschen, war die Erlaubniß Fleisch zu essen, vielleicht wegen des Mangels, und der üblen Beschaffenheit der Erdfrüchte, nachdem die Erde eine so große Veränderung erlitten, da sie so lange, und so hoch von den Wassern der Sündfluth bedeckt gewesen. „Alles was sich reget und lebet, das sey „eure Speise; wie das grüne Kraut hab ichs euch alles gegeben (*)". Wider diese Meynung ist aber dem ohngeachtet sehr stark gestritten worden. Einige Gelehrte behaupten, daß Adam erlaubt gewesen das Fleisch von den Thieren zu essen, oder daß wenigstens seine Nachkommen, mit oder ohne Erlaubniß lange vor der Sündfluth dasselbe gegessen haben. Andre im Gegentheile versichern, daß Noah der erste gewesen welcher Fleisch gegessen, oder Erlaubniß darzu gehabt habe.

Die

(*) 1 Buch Mos. am IX. v. 3.

Die erstern führen zur Unterstützung ihrer Meynung an, daß die Herrschaft (*) welche Adam über die Thiere gegeben worden, eine Erlaubniß in sich begreife, dieselben zur Speise zu tödten; und daß die Felle (**) aus welchen Gott Kleider für das erste Paar machte, zeigten, daß sie sich einer solchen Erlaubniß gehörig bedienet: daß man keine gute Ursache angeben kann, warum der Allmächtige eine unumschränktere Gewalt über die unvernünftigen Thiere, nach der Sündfluth sollte gegeben haben, als vor derselben; und da das Fleisch von den Thieren eine stärkere Nahrung giebt, als die Arten der Pflanzgewächse, so müssen wir schließen, daß dieses vom Anfange erlaubt gewesen: daß, da die reinen Thiere je sieben und sieben in den Kasten gegangen, und von den Unreinen nur zwey das Männlein und sein Weiblein; so kann man schließen, daß der Ueberschuß von den Reinen, zur Nahrung vor Noahs Familie, während ihres Aufenthalts in den Kasten bestimmt gewesen: Daß der Appetit der Menschen vor der Sündfluth mit Fleischspeisen verzärtelt, und ihre Leidenschaften durch stark Getränke angeflammet seyn mußten, die sie anreitzte, so große Ruchlosigkeit zu begehen, und welche den Schöpfer so

(*) 1 Buch Mos. I. v. 28.

(**) eben das. III. v. 21.

so erzörnte, daß er das ganze Geschlecht bis auf eine Familie vertilgete: indem Brod, Milch und Wasser sie niemals zu solchen ausschweifenden Gewaltthätigkeiten antreiben konnte: Und dieser Beweisgrund wird noch mehr bekräftiget, wenn man betrachtet, daß die fleischfressenden Thiere, als Löwen und Tieger wilder als diejenigen sind, die von Kräutern leben. Und endlich, daß, da die Opferung der Thiere (welches eine sehr zeitige Anordnung war) zuerst Gelegenheit zu kosten und hernachmals zugerichtet Fleisch zu essen, konnte gegeben haben, welches (besonders vor einen hungrigen Magen) keinen unlieblichen Geruch giebt, wir dieses also vor die Zeit, da man angefangen hat, sich dieser Speise zu bedienen, rechnen können. Und da die meisten Menschen vor der Sündfluth unter keinen Gewissenszwange waren, der sie verhindert hätte sich dieser Art Speise zu bedienen, gesetzt auch daß es ihnen nicht ausdrücklich erlaubt gewesen, so hat man wenig Ursache zu zweifeln, daß nicht das Fleisch sollte einen Theil ihrer gewöhnlichen Kost lange vor der Sündfluth ausgemacht haben.

Diejenigen von der Gegenparthey hingegen läugnen, daß die Herrschaft welche Adam über die Thiere gegeben worden, eine Gewalt in sich begreife, dieselben zu tödten; es ist grausam,

sagen

sagen sie, aus einen zweydeutigen Ausdrucke eine solche Gewalt zu schließen. Isaak gab Jakob die Herrschaft (*) über seine Brüder. Die Philister hatten die Herrschaft (**) über Israel, welches kein Recht in sich begriff sie auszurotten. Des Menschen Herrschaft über die Thiere, scheinet blos in dem Nutzen bestanden zu haben, den er von ihrer Milch, Wolle, Honig, Federn u. d. g. und von ihren Beystande und Dienste in Ansehung des Fahrens oder Tragens, Ackerbaues, und seiner Beschützung haben konnte. Es folget auch nicht daraus, weil die Fleischspeise stärkere Nahrung giebt, daß dieselbe deshalben vom Anfange erlaubt gewesen; denn wir finden, sagen sie, daß, ob gleich das Blut so nahrhaft als das Fleisch ist (***), es dennoch nicht nur dem Noah (†) und den Juden (††) sondern auch den Fremdlingen (†††) bey

(*) 1 Buch Mos. XXVII. v. 29.

(**) Buch der Richt. XIV. v. 4.

(***) Gallinarum ac columbarum sanguine nonnulli vescuntur, maxime altilium, qui suum sanguine haud quaquam est inferior, neque voluptate neque coctionis facultate. Gal. class. 2. de aliment. facult. lib. 3. cap. 23. Homerus quoque caprarum sanguinem in cibo iucundum esse non ignorauit. ibid. cap. 18.

(†) 1 Buch Mos. IX. v. 4.

(††) 3 Buch Mos. XVII. v. 10. u. s. w.

(†††) 5 Buch Mos. XII. v. 23. 24.

bey Strafe des Todes verboten ist; und da das Blut in allen denen Stellen, wo Fleisch erlaubet ist, verboten wird, so folget, daß das Verbot, und die Erlaubniß zu einer Zeit kund gemacht seyn müssen, d. i. nach der Sündfluth.

Was den Beweisgrund betrifft, daß die Kinder des Zorns vor der Sündfluth, durch herrliche Speisen und stark Getränke müßten seyn angetrieben worden, solche Gottlosigkeit zu begehen; so behaupten die von der Gegenseite. Daß der moralische Mensch vielmehr aus Mangel der Zucht, als durch die Natur der Speise verderbet worden, und daß Menschen von gesunder und starker Leibesbeschaffenheit, (wie die Menschen vor der Sündfluth gewiß waren) die unter keinen Zwange weder göttlicher noch menschlicher Gesetze lebten, die gewaltthäthigsten und gefährlichsten Wilden der Natur sind, ihre Speise mag auch seyn welche es wolle: und daß wirklich diejenigen Nationen der Erde, die der Unzucht, dem Raube und Morde auch heutiges Tages noch am meisten ergeben sind, mäßig in ihrer Speise sind, und den Wein nach ihrer Religion verbieten, besonders die Seeräuber der Barbarey und die wilden Araber: Und daß so gar in Brittannien und Irrland, diejenigen, die von Brod, Milch, Käse, Kraut und Erdäpfeln leben; vielleicht nicht weniger zum Raube

und

und Gewaltthätigkeit geneigt sind, als die Gesellschaftlichern welche gut zu trinken und Fleischspeisen in Ueberfluß haben. Auch ist ein wilder Ochse der Gras frisset, nicht weniger wütend, als ein Löwe der sich vom Fleische nähret. Und wir sehen täglich, daß einige Vögel welche von Saamenkörnern leben, streiten und einander mit erstaunender Feindseligkeit zerreißen.

Sie behaupten ferner, daß, da wir von dem Zustande der erstern Menschen keine glaubwürdige Nachricht von irgend einem Geschichtschreiber, als von Mose haben, und uns dieser lehret, daß die Speise von Pflanzen ausdrücklich für den Menschen vor der Sündfluth (*) in zwo verschiedenen Zeitpunkten, und das Fleisch von Thieren unmittelbar nach derselben (†) bestimmt gewesen, wir gar keinen hinlänglichen Grund haben, das Gegentheil zu behaupten, auser wenn wir zeigen können, daß wir die Begebenheiten dieser Zeiten besser wissen, als die Jüdischen Geschichtschreiber; und warum würde Noah eine klare und ausdrückliche Erlaubniß nach der Sündfluth erhalten haben, das Fleisch von den Thieren zu essen, wie es in Ansehung des

(*) 1 Buch Mos. I. v. 29. und eben das. III. v. 18.
(†) eben das. IX. v. 3.

des grünen Krautes vor derselben geschehen, wenn Adam diese Erlaubniß bereits gehabt hätte.

Ueber dieses stimmen die berühmtesten Geschichtschreiber (*), Aerzte (†) und Weltweisen (††) des Alterthums hierinne überein, daß die ersten Geschlechter der Menschen kein Fleisch gegessen.

Und endlich in Betracht der ersten, die sich unterstunden die Thiere zur Speise zu tödten, behaupten sie, daß das Unterfangen, Geschöpfe die ihnen so ähnlich waren, zu zerreißen und aufzufressen, der wildeste und unnatürlichste Gedanke war, welchen das menschliche Herz jemals besessen, und daß nichts weniger als eine ausdrückliche Erlaubniß von Gott den ersten entweder verleitet, einen so kühnen Schritt zu thun, oder den grausamen Versuch den er machte, rechtfertigen konnte, sein Apetit mag auch noch so scharf, oder der Geruch von verbrannten

(*) Moses, Sanchuniaton, Diodorus Siculus.

(†) Hippokrates, Galen.

(††) Pythagoras; Empedocles; Plato lib. 6. De republ. Porphyrius de abstin. ab esu animalium; Plutarch de esu carn. Siehe gleichfalls Diog. Laërt. de vit. philos.

Enim vero (sagt Plinius) rerum omnium parens nullum animal ad hoc tantum, vt pasceretur, aut alia satiaret, nasci voluit. Hist. Nat. lib. 21. cap. 13.

brannten Opfern so angenehm gewesen seyn, als er gewollt.

Eine andere große Verbesserung der Speise des Menschen machte die Erfindung des Weines aus; welcher das Lob so ihm Plutarch giebt, sehr wohl verdienet (*), daß er nämlich „der „edelste von allen Säften, die angenehmste „Arzney, und unter allen wohlschmeckenden „Dingen dem Magen das lieblichste sey (†). „Und Noah fieng an und ward ein Ackers„mann, und pflanzte Weinberge, und da er „des Weines trank, ward er trunken (††)". Indem nun diesem guten Manne die Beschaffenheiten seines neuen Getränkes unbekannt wa-

(*) Praecept. de sanit. tuend.

(†) Desgleichen preiset auch Aretäus, ein Arzt vom ersten Range unter den Alten, den Wein wegen der Curen die er verrichtet, nicht weniger an. Ich will hier seine eignen Worte aus der wohlgerathenen lateinischen Uebersetzung des gelehrten Doctor Wiggans anführen. De morb. acut. curat. lib. 1. cap. 1. „sed quum metus sit, ne in vaporem hu„miditatemque homo dissoluatur, vnicum sub„sidium vinum est: celeriter enim substantiam „alendo instaurat: et quoquouersus ad extremi„tates vsque permeat, robori apponit robur, et „spiritum torpentem expergefacit, frigiditatem „calore temperat, laxantem madorem adstrin„git, extrorsum erumpentia atque diffluentia „coërcet, olfactu suaui delectat: vires demum „fulcire ad vitam prorogandam potest".

(††) 1 Buch Mos. IX. v. 20. 21.

ren, so war es der Vernunft und Menschlichkeit gemäß, zu versuchen, was vor eine Wirkung es an ihm selbst thun würde, ehe er es seiner Familie anprieß; er hatte aber das Unglück, einige Zeit seiner Vernunft durch diese Probe beraubt zu seyn, gleich tausend andern neugierigen Erforschern der Natur, welche sich selbst zum Nutzen des menschlichen Geschlechts der Gefahr aussetzten. Ohne Zweifel hatte Noah vorhero Trauben gekostet, und sie unschädlich befunden, und er konnte ohnmöglich wissen (bis es ihm die Erfahrung lehrte) daß die Gährung, denen Säften eine trunkenmachende Beschaffenheit mittheile, oder in dem Safte der Traube einen Geist hervorbrächte, welcher vorhero nicht in ihr zu finden war.

Es ist wahrscheinlich, daß das Bier nicht lange nach dem Weine erfunden worden; denn Herodotus lehret uns, daß in den Kornländern Egyptens, wo keine Weinstöcke wuchsen, das Volck eine Art von Weine trank, der aus Gersten gemacht war (*), ὄινῳ ἐκ κριθέων πεποιημένῳ. Und dieses scheinet das starke Getränke (†) zu seyn,

(*) Euterpe, Abschn. 77.

(†) Von destillirten Getränke wußte man in keinem Theile der Welt etwas, der nur den Europäern bekannt war, viele Jahrhunderte nach Mosis, und der andern Schriftsteller Zeiten, des alten Testaments.

seyn, dessen nebst dem Weine in vielen Stellen des alten Testaments gedacht wird (*).

Kurz, die verschiedenen Verbesserungen, welche in Ansehung der unterschiedenen Arten von Speise und Trank, deren sich die Menschen in den verschiedenen Zeitpunkten von der Schöpfung an, bis auf Mosen, bedienet, gemacht worden, scheinen nach gegenwärtiger Ordnung gefolget zu seyn, nämlich, Früchte, Saamen, Kräuter, Brod, Milch, Fisch, Fleisch, Wein, Bier; wozu man noch Butter, Honig, Baumöl, Eyer und Käse setzen kann. Da aber in der Folge der Zeit die Speise und Trank in so einen hohen Grade verbessert worden, daß eine völlige Untersuchung hier zu viel Raum wegnehmen würde, so werde ich hier nur die vornehmsten Schriftsteller auszeichnen, die von dieser Materie gehandelt haben.

Das 4. Kapitel.

Von den Schriftstellern über die Nahrungsmittel.

Die Nothwendigkeit der Speise, welche das Leben erhält, vieles zur Wiederherstellung der Gesundheit beyträgt, und das Ver-

(*) 2 Buch Mos. X. v. 9. 4 Buch Mos. VI. v. 3. 1 Buch Sam. I. v. 15. Micha II. v. 11.

gnügen befördert, hat einige große Männer, in den meisten Zeitaltern und Völkern angetrieben, Betrachtungen über dieselbe anzustellen, und die nützlichsten Regeln zu machen, das Volk in der Wahl derselben unter den verschiedenen Umständen des Lebens zu leiten. Es ist erstaunend wenn man bedencket, wie viel Myriaden von Pflanzen und Thieren die Gütigkeit des Schöpfers auf der Erde, und in den Wassern, dem Menschen zu seinen Gebrauche geschenket. Moses (*) war der erste, welcher mit einer großen Beurtheilungskraft aus dieser unermeßlichen Vorrathskammer einige Arten der Thiere zur Speise vor die Juden auslaß, und in seiner Geschichte verschiedener Pflanzgewächse gedenket, deren sich dieses Volk bedienet; welche Pflanzen und Thiere den vornehmsten Theil des Unterhalts des menschlichen Geschlechts, bey allen Nationen in der Welt, bis auf diese Zeit ausmachen; nämlich Brod, Wein, Milch, Honig; vierfüßige Thiere welche die Klauen spalten, und wieder käuen; alle Arten des Federviehes, nur wenige ausgenommen; und Fische welche Floßfedern und Schuppen haben.

Der

(*) Moses wurde, nach dem Ehrwürdigen und gelehrten Hrn. Schuckford im Jahr der Welt 2432. gebohren. Connect. Vol. 2. lib. 9. p. 376. octavo.

Der nächste der nach ihm kam, obgleich in einem Zwischenraume von mehr als eilf hundert Jahren, war Hippokrates (*), der die Beschaffenheiten verschiedener Arten von Speisen, in Absicht auf die Gesundheit bemerket, und dessen Verhaltungsregeln (vornehmlich in hitzigen Krankheiten) unter die besten zu rechnen sind, die wir heutiges Tages haben.

Cornelius Celsus der zu Zeiten des Tiberius lebte, hat in der That kurz, aber mit seiner gewöhnlichen Zierlichkeit, und auf eine ihm ganz eigene Art diese Materie vom Anfange des achtzehenden Kapitels bis ganz zum Ende seines zweyten Buches abgehandelt.

Xenokrates der gleichfalls unter der Regierung des Tiberius lebte, schrieb eine Abhandlung von Fischen, welches vom Galen einigermaßen geschätzet wurde, und in der Sammlung des Photius öffentlich heraus kommen ist; aber ich kann nicht sagen, daß es voritzt von großen Nutzen vor das menschliche Geschlecht seyn sollte.

Dioscorides, scheinet nach demjenigen was er selbst (†) zu Anfange seines Werks sagt, ein

(*) Der sehr gelehrte Dechant Prideaux sagt, Hippokrates wäre zur Zeit des Peloponnesischen Krieges berühmt gewesen, welches nach des Hrn. Schuckfords Rechnung um das Jahr der Welt 3570 gewesen ist. Connect. Vol. 2. lib. 9. p. 414.

(†) Nosti nostram militarem vitam. Versio commun.

Arzt bey einer von den Römischen Armeen zu Zeiten des Nero gewesen zu seyn. Er hat seine Anmerkungen über verschiedene Speisen, durch seine ganze Materiam Medicam hin und wieder zerstreuet, vornehmlich aber in sein zweytes und fünftes Buch gebracht.

Cälius Apicius (*) lebte ohngefähr um die Zeiten des Trajans, und schrieb zehn Bücher von der Kochkunst. Ob seine Art die Speisen zuzurichten nach dem Geschmacke seiner Zeitgenossen gewesen ist, will ich nicht bestimmen; aber dieses unterstehe ich mich, zu sagen, daß er bey seinen Gerichten sehr wenig um die Gesundheit besorgt ist. Unter seinen andern Künsteleyen, hat er auch die einfache und heilsame Ptisane des Hippokrates, durch seinen Zusatz (†) von Dill, Schweinenspeck, Saturey, Coriandersaamen, Wicken, Erbsen, Mangold, Fenchel und Pappeln ganz und gar verdorben.

Hierauf folget Galen. Er war unter der Regierung des Markes Aurelius Antonins berühmt; und in seinen Büchern von der Natur der Speisen, wie auch in einigen andern Abhandlungen (††) giebt

(*) Dieß war nicht der bekannte Epikurer Apicius, von welchen uns Plinius und Athenäus so viele auserordentliche Geschichte erzählen.

(†) De re culinari. lib. 4. cap. 4.

(††) De succor. bonit. et vitio. De attenuante victus ratione.

giebt er eine so vernünftige Nachricht von den mancherley Arten der Speisen, und von ihren Wirkungen auf die verschiedenen Leibesbeschaffenheiten, deren man sich zu seiner Zeit bediente, daß seine Schriften der Grund und das Muster, fast aller derjenigen sind, die seit seiner Zeit diese Materie weiter fortgesetzet haben.

Nach ihm kommt Oribasius der Leibarzt Julians des Abtrünnigen; er wendet das ganze vierte Buch seiner Synopsis, drey Bücher seiner Sammlungen, und verschiedne Kapitel seiner Anweisungen an den Eunapius darzu an, von den Speisen zu handeln.

Aetius, der gegen das Ende des fünften Jahrhunderts lebte, handelt diese Materie in dem andern Buche seines Werkes, welches er Tetrabiblion nennet, ab.

Paulus Aegineta schrieb in dem siebenden Jahrhunderte, und giebt uns in seinen ersten Buche vom sieben und dreißigsten Kapitel bis zum neunzigsten, einen kurzen Auszug von der Natur der Speisen.

Simeon Sethi, der Abschreiber des Michael Psellus, lebte im eilften Jahrhunderte unter der Regierung des Michael Ducas, und widmete diesem Kayser eine Abhandlung von der Natur der Speisen.

Und der letzte Grieche, Actuarius, der die Arzneykunst zu Constantinopel im dreyzehnten Jahrhunderte mit guten Ansehen trieb, berühret den Artickel von Speisen nur obenhin.

Unter den Arabern haben Isaak Israelita der angenommene Sohn Salomons, Königs von Arabien (über welchen fürstlichen Schriftsteller Petrus Hispanus, nachheriger Pabst Johann XXI. commentiret) Serapion, Rhases, Avicenna und Averroes von dieser Materie gehandelt.

Verschiedne Italiäner, Franzosen und Deutsche haben von den Speisen geschrieben, z. E. Arnold de Villa Noua, Michael Savanarola, Carolus Stephanus, Ludouicus Nonnius, Petrus Castellanus, u. s. w. Auch in Versen sind dieselben von der Salernitanischen Schule und dem Castor Durante abgehandelt worden; und einige Arten von Fischen beschreibet Auson sehr zierlich in seiner Mosella.

Desgleichen sind die drey ausländischen Getränke, Thee, Caffee und Chocolate, die unter uns so gewöhnlich sind; wie auch der Tobak, welcher keinen geringen Einfluß auf die Gesundheit hat, auf unterschiedliche Art von verschiedenen Schriftstellern abgehandelt worden. Der Tobak vom König Jakob dem Ersten, Simon Pauli

Pauli und Johann Neandern von Bremen; die Chocolate von Doctor Chub von Warwick; und der Thee von dem gelehrten Doctor Short von Sheffield, und andern.

Da es aber allzu verdrüßlich seyn würde, eine genaue Nachricht von allen denen zu geben, welche sich in Untersuchung der Natur der Speisen Mühe gegeben haben, so werde ich denen Wißbegierigen einige der vorzüglichsten anpreisen, deren Werke alles dasjenige erschöpft zu haben scheinen, was in diesem Theile der Erkänntniß schätzbar ist. Diese sind Galen, Ioannes Bruyerinus Campegus de re cibaria, Iulius Alexandrinus Salubrium, siue de sanitate tuenda, Melchior Sebizius de alimentorum facultatibus; und dem Englischen Leser (der aber mehr auf den Verstand als auf die Schreibart sehen muß) „Die Verbesserung der Gesundheit; oder Re„geln, die Art und Weise alle Sorten von „Speisen, die unter dieser Nation gewöhnlich „sind, zuzubereiten", durch Doctor Mouffet, und erweitert von dem berühmten Christoph Bennet, Autor des Theatri Tabidorum: oder, wenn ihm eine kurze, nützliche und unterhaltende Abhandlung von dieser Materie gefällt, so kann er sich des gelehrten und scharfsinnigen Doctor Arbuthnots vortrefflichen Versuchs, die Natur und Wahl der Speisen betreffend, bedienen.

Da

Da ich also den hohen Grad der Heilsamkeit und Annehmlichkeit berühret, welchen die Speisen durch die Zeit und den Fleiß der Menschen erhalten, welches das einzige von den sechs zu dem thierischen Leben nöthigen Dingen ist, so den ersten und entferntesten Zeitaltern der Welt bekannt gewesen; So wollen wir nunmehro das stufenweise Wachsthum der übrigen fünfe untersuchen; oder mit andern Worten, wir wollen die ersten Anfangsgründe und den Fortgang der Kunst erforschen, wie die Gesundheit unter dem menschlichen Geschlechte wieder herzustellen, besonders aber, wie sie zu erhalten sey.

Das 5. Kapitel.

Die Nothwendigkeit erfand jeden Theil der Arzneykunst. — Die ersten Anfangsgründe derselben unter den Babyloniern und andern Völkern. — Art und Weise der Egypter die Gesundheit zu erhalten. — Frühzeitige Beyspiele von der Sorgfalt vor das hohe Alter. — Pythagoras der erste, welcher die Mäßigkeit als eine Sache, die der Gesundheit zuträglich, angepriesen. — Herodikus der Erfinder der medicinischen Gymnastik. — Platons abgeschmackter Tadel dieser Erfindung. — Herodikus ist nicht der Urheber der drey Bücher von der Diät, welches unter den Werken des Hippokrates heraus gegeben worden.

Hippokrates ist der Meynung, daß die blose Nothwendigkeit die Menschen angetrieben, die Kunst zu erfinden, beydes die Gesundheit zu erhalten, und eben dieselbe, wenn sie verlohren, wieder herzustellen. In Ansehung der erstern merkt er besonders an, daß „die Krankheiten (*), welche „von den rauhen Speisen entstanden, deren sich „die Menschen anfänglich bedienten, dieselben nö„thigten

(*) De prisc. Med. Sect. I. pag. 9. Seite 37. edit. Foesii.

„thigten den dienlichsten Weg zu erforschen, Brod
„aus den Körpern zu bereiten, und die Pflanzen
„auf so eine Art zuzurichten, welche dieselbe heil=
„samer machte". Und in Betracht der letztern
sagt er: „Eine Ursache, welche es nöthig machte,
„sich auf die Kunst zu legen, die verlohrne Ge=
„sundheit wieder herzustellen, war der große
„Unterschied, welchen man zwischen der Kost
„der gesunden, und zwischen der Nahrung der
„Kranken beobachten mußte". Man hatte öf=
ters gesehen (†), daß dasjenige, was denen Star=
ken zuträglich war, den Schwachen schadete;
und deswegen ward es unumgänglich erfodert,
daß verschiedene Regeln von Essen und Trinken,
sowohl zur Genesung der Kranken und Schwa=
chen, als auch zur Erhaltung der Starken und
Gesunden, mußten festgesetzet werden.

Aber dieses erfoderte Zeit und Erfahrung;
und in der That nahm es auch eine lange Zeit
weg, solche Regeln fest zu setzen; Denn obgleich
der Anfang (††) der Arzneykunst sehr alt seyn
muß; so war doch der Fortgang auserordentlich
langsam,

(†) De prisc. med. pag. 9. lin. 13. et sequ.

(††) Medicina quondam paucarum fuit scientia herbarum, quibus sisteretur fluens sanguis, vulnera coirent; paulatim deinde in hanc peruenit tam multiplicem varietatem. — Non minus quam ceterae artes, quarum in processu subtilitas creuit. Senec. Epist. 95.

langsam, und es verstrichen viele Jahrhunderte ehe sie eigentlich eine Wissenschaft konnte genennet werden. Wir lernen vom Herodotus (†), daß sich die Babylonier durch ein ausdrückliches Gesetz unter einander verbanden, ihre Kranken an solche Orte oder Straßen zu führen, wo eine öffentliche Zusammenkunft war, und alle Vorbeygehende zu fragen, ob sie jemals eine dergleichen Krankheit gehabt, oder nur gesehen, als diejenige war, welche gegenwärtige kranke Person litte, und was man gethan habe, sie zu vertreiben? Es ist klar, daß unter dieser Anordnung, der Fortgang in der Arzneykunst sehr langsam muß seyn von statten gangen, ob gleich dieselbe in der That νομὸς σοφότατος „eine „sehr weise Anordnung" wie sie unser Autor nennet, und die beste war, die man zu der Zeit erfinden konnte. Es war diese ohnstreitig ein dienlicher Weg Erfahrung zu erlangen, um in der Folge der Zeit eine Wissenschaft zu ihrer Reife zu bringen, welche damals noch in ihrem ersten Entstehen war. Hippokrates scheinet dieser Meynung gewesen zu seyn; denn in seinen kurzen Buche, welches er Vorschriften nennt, ermahnet er die Aerzte, nicht zu glauben, daß es zu niedrig vor sie wäre, von dem Pöbel die Geschichte einer Cur zu lernen, die ihnen nützlich seyn

(†) Clio. Kap. 197.

seyn könnte; und er setzt noch hinzu: „Ich bin „überzeugt, daß die ganze Kunst zuerst auf diese „Art erlernet worden (†). Strabo sagt gleichfalls (††), daß eben diese Gewohnheit, die Kranken auf die Straßen zu führen, um sich Raths zu erholen, unter den Egyptern und Portugiesen im Schwange gewesen.

Dieses Gesetz der Babylonier und Egypter brachte noch eine andere Gewohnheit hervor, welche ebenfalls eine reiche Quelle der medicinischen Erkänntniß wurde. Wenn eine denkwürdige Cur an einer Person von Stande vollbracht wurde, so richtete diese Person, (vielleicht aus Dankbarkeit oder Gütigkeit) auf ihre eigne Kosten eine Säule, oder hieng eine Tafel in einem von den Tempeln des Aeskulapius auf, worauf die Mittel ihrer Cur mit leserlichen Charaktern zum allgemeinen Nutzen geschrieben waren. Und Strabo (†††) sagt, man hätte vorgegeben, daß Hippokrates einen großen Theil seiner Wissenschaft von diesen geheiligten Tafeln erhalten, welche zu Cos in dem berühmten Tempel des Aeskulaps aufgestellet waren. Die nämliche Art von Tafeln

(†) Ο'υτω γὰρ δικέω πάσαν τὴν τέχνην ἀναδειχθῆναι.

(††) Geograph. lib. 14. p. 72. edit. Wolters.

(†††) Narrant Hippocratem e dedicatis ibi curationibus exercuisse ea, quae ad victus rationem spectant. Eiusd. vers. pag. ead.

Tafeln wurde in dem Tempel der Isis aufgehangen, worauf Tibull (†) anzuspielen scheinet, wenn er sagt:

Nunc Dea, nunc succurre mihi, nam posse mederi,
Picta docet templis multa tabella tuis.

Und Mercurialis (††) berichtet uns, daß eine von diesen Tafeln von Marmor aus dem Tempel des Aeskulaps auf der Insul der Tiber ist heraus genommen worden, die man noch zu Rom in dem Maffeischen Palaste sehen kann.

In demjenigen Theile der Arzneykunst welcher auf die Erhaltung der Gesundheit abzielet, ist kein beträchtlicher Fortgang gemacht worden, davon wir etwas erfahren hätten; eben so wenig als in der Heilungskunst der Krankheiten, bis kurz vor den Zeiten des Hippokrates. Es ist wahr, Diodorus Siculus (†††) scheinet uns dem ersten Ansehen nach, einen sehr vortheilhaften Begriff von der Arzneykunst der alten Aegypter überhaupt, zu machen, wenn er uns lehret, daß die Aerzte in Egypten auf öffentliche Kosten

(†) lib. eleg. 3.

(††) De arte gymnast. lib. 1. cap. 1.

(†††) Bibl. hist. lib. 1. p. 92. ed. Westlingii.

Kosten erhalten worden, und daß sie vermöge der Gesetze verbunden waren, ihr Verfahren nach den Regeln einzurichten, welche durch Männer von großer Beurtheilungskraft und Erfahrung in den vorigen Zeiten, erfunden und festgesetzet waren: und die in gewissen verehrungswürdigen Büchern zum Nutzen der Nachkommen aufgezeichnet stunden; auch durften die neuern Aerzte von diesen Regeln nicht abweichen, auser mit Gefahr ihres Lebens, im Fall irgend ein Kranker unter dem neuern Verfahren starb, da hingegen ihre Personen und ihr Ruhm völlig gesichert waren, wenn sie den Alten anhiengen. Wenn wir aber die Proben in Ansehung der Erhaltung der Gesundheit untersuchen, die unser Geschichtschreiber noch aufbehalten hat, so trösten wir uns selbst über den Verlust dieser geheiligten Register. „Den Krankheiten vorzubeu„gen, (sagt er) verordneten sie Clystire, Laxir„tränkchen, aller zwey, drey oder vier Tage Bre„chen oder Fasten": und er fügt auch ihre Ursache dieses harten Verhaltens an, weil nach der Meynung dieser alten Aerzte „der größte „Theil der Speisen, die wir zu uns nehmen, „überflüßig ist (†); und daß dieser Ueberfluß „die Ursache unserer Krankheiten sey".

Hero=

(†) Bibl. Hist. lib. 1. p. 92.

Herodotus gedenket eben dieser Art des Verhaltens unter den Egyptern, ob es gleich nicht so häufig ausgeübet worden. „Die Egypter, „(sagte er) reinigen sich durch Brechen und Purgiren jeden Monat dreymal, aus der Absicht „ihre Gesundheit zu erhalten, welche ihrer Meynung nach durch ihre Speisen vornämlich „Schaden leidet (†)".

Um nun eine deutliche und zusammenhängende Meynung, die Erhaltung der Gesundheit betreffend, aus diesen kurzen hin und wieder zerstreuten unvollkommenen Anzeigen zu ziehen, welche unter den Schriftstellern der ältesten Zeiten müssen zusammen gesucht werden, wird es nöthig seyn, vier Zeitpunkte des menschlichen Lebens wohl zu unterscheiden, davon jeder insbesondere, in Absicht auf die Gesundheit eine gehörige Sorgfalt verdienet, nämlich, die Kindheit, Jugend, das männliche Alter und das hohe Alter. Es ist wahr, daß die Aeltern in den alten Zeiten, eben die Sorge vor ihre Kinder trugen, als vor sich selbst; diese Sorgfalt aber erstreckte sich nicht weiter, als daß sie vor ihren Unterhalt von Tag zu Tage besorgt waren, entweder durch die Brüste, oder solche rauhe Speisen, als sie etwa verschaffen konnten; welches eigentlich zur Kunst, die

(†) Euterpe Sect. 77.

Gesundheit zu erhalten, nicht gehören kann. Von diesen vier Perioden, ist die Gerokomik, oder die Sorgfalt vor das hohe Alter, die einzige (so viel mir bekannt,) auf die man vor den Pythagoras Acht gehabt.

Das älteste (*) Beyspiel, welches wir von der Gerokomik finden, ist die Sorgfalt, welche die Knechte des Königs Davids vor ihn trugen, da er alt (†) und wohl betaget war, indem sie ihm ein gesundes junges Mädchen verschafften, die in seinem Schooße liegen mußte; welches ein sehr dienliches Mittel war, ihn zu wärmen und zu pflegen, und es wird dieses auch (wenn es in den Gränzen der Unschuld und Wohlanständigkeit bleibt) durch die Meynungen Galens (††), Paulus

(*) Wir haben in der That lange vor Davids Zeiten in dem 27. Kap. des 1 B. Mos. eine Nachricht von wohlschmeckenden Fleische, Brod und Wein, welches vor Isaak zubereitet war, da er ziemlich alt war: Dieses scheinet aber vielmehr eine nach der Gelegenheit eingerichtete Mahlzeit gewesen zu seyn, seine Geister zu beleben, und seine Kraft auf einige Zeit zu unterstützen, als etwas, das in der Absicht geschehen wäre, seine Gesundheit zu erhalten, oder wieder herzustellen.

(†) 1 Buch der Könige am I. v. 1.

(††) „Nichts trägt so viel zu einer guten Verdauung „bey, als wenn ein frischer und gesunder mensch- „licher Körper den Magen berühret". Meth. med. lib. 7. cap. 7. et de Simpl. med. Facult. lib. 5. cap. 6.

Paulus Aegineta (*), Lord Verulamio (**) und Boerhaave gerechtfertiget (†).

Hierauf folget Homer, welchen Plinius (††) mit Rechte „die Quelle erhabener Gedanken" nennet, und der in verschiedenen Stellen seiner Gedichte, den Aerzten große Ehre erweiset, und mit der γέροκομικη scheinet bekannt gewesen zu seyn, wegen der gehörigen Sorgfalt vor das hohe Alter, welche Ulysses seinem Vater Laertes in dem letzten Buche der Odyssen Zeile 258 anpreiset.

(*) „Es ist sehr schwer einer Person zu helfen, die „zu gleicher Zeit kalt und trocken ist; und eines „der besten Mittel, deren man sich bedienen kann, „ist dieses, daß man einen starken gesunden Kna„ben in seinen Schooß lege". lib. 1. cap. 72.

(**) Verulam preiset das Wärmen der lebendigen Thiere, aus der Geschichte an. Hist. vit. et mort. 8vo p. 300.

(†) Boerhaave erzählte öfters seinen Pflegesöhnen, daß ein alter Prinz in Deutschland, der bey einem sehr schwachen Gesundheitszustande den Rath bekam, zwischen zwo jungen tugendhaften Mädchen zu liegen, so gesund und stark wurde, daß seine Aerzte genöthiget waren, seine Schlafgesellen von ihm zu entfernen.

(††) Ingeniorum fons Homerus. Hist. nat. lib. 17. cap. 5. Und ferner Homerus quidem doctrinarum et antiquitatis parens. lib. 25. cap. 2.

— — ἐπεὶ λούσαιτο φάγοι τε,
Εὑδέμεναι μαλακῶς, ἡ γὰρ δίκη ἐςὶ γερόντων.

Warme Bäder, gute Speise, sanfter Schlaf und edler Wein,
Diese sind des Alters Rechte, und sie sind vor allen Dein.

Ueber diese Stelle macht Galen die Anmerkung, daß „des Dichters Regel vortrefflich „wäre, welche einen alten Mann lehret, nach„dem er sich gebadet, und mit Speise erquicket, „sich ein wenig zur Ruhe zu legen: denn da alte „Leute natürlicher Weise kalt und trocken sind, „so schicken sich diese Dinge, welche feuchte und „warm machen, als Baden, Essen, und Schla„fen, vor sie am besten".

Obgleich aber Moses (†), in Absicht auf die Erhaltung der Gesundheit, in allen Stufen des Lebens ohne Unterschied, das Schlemmen und die Trunkenheit als verderbte Sitten brandmalet, welche die schärfste Strafe verdienen, und Salomon (††) sagt, daß die Unmäßigkeit beiße gleich einer Schlange, und sich auch Homer (†††) wider

(†) 5 Buch Mos. XXI. v. 20.

(††) Sprüchw. XXIII. v. 32.

(†††) Οἶνός σε τρώει μελιηδὴς, ὅςτε καὶ ἄλλους
βλάπτει, ὅς ἄν μιν χανδὸν ἕλῃ, μηδ' αἴσιμα πίνῃ.
Odyss. lib. 21. lin. 293.

wider das übermäßige Weintrinken erkläret, so scheinet doch Pythagoras (†) von Samos der erste gewesen zu seyn, der eine allgemeine Mäßigkeit und Nüchternheit als ein Mittel anprieß, welches der Gesundheit zuträglich wäre. Er nennet die Trunkenheit einen Feind des ganzen Menschen, und behauptet, daß kein Mensch, der seine Gesundheit schätzete, die Schranken der Mäßigung entweder in der Arbeit, Essen und Trinken, oder Beyschlafe überschreiten müsse. Zu dieser Nachricht welche Laërtius giebt setzt Jamblichus (††) noch hinzu, daß des Pythagoras Schüler sich zu salben und baden pflegen, und zu solchen Leibesübungen gewöhnet worden, die am dienlichsten geschienen ihre Leibesstärke zu vermehren; aber ich vermuthe sehr stark, daß er hier in dieser Stelle Pythagoras den Weltweisen, mit Pythagora dem Fechter verwechselt, dessen beym Plinius (†††) gedacht wird, welcher seine Untergebene zum Streite, ohne die

(†) Diog. Laërt. in vit. Pythag. edit. Menag. Segm. 9. In dieser Stelle wird der Verstand jeden Arzt verbinden (wo ich mich nicht irre) die Verbesserung des Meric. Casaub. anzunehmen, und πόνων beyzubehalten, dem zuwider was If. Casaub. daran geändert, und den Zusatz einzuschieben, welchen Henr. Stephanus gemacht.

(††) De Vita Pythag. cap. 21.

(†††) Hist. Nat. lib. 23. cap. 7.

die geringste Rücksicht auf ihre Gesundheit erzog, und sie zuerst lehrte Fleisch zu essen.

Nach dem Pythagoras, hielt es Iccus (†) ein Arzt von Tarnet nöthig, die Mäßigkeit nebst den Leibesübungen zur Erhaltung der Gesundheit anzupreisen; und seine eigene Nüchternheit war so merkwürdig, daß die Mahlzeit des Iccus, ein Sprichwort wurde, wenn man eine schlechte und mäßige Mahlzeit nennen wollte.

Nichts destoweniger ist Herodikus, einer von den Lehrmeistern des Hippokrates durchgehends als der Erfinder dieser Kunst die Gesundheit zu erhalten gerühmet worden, der die Schwächlichen gelehret, ihre Leibesübungen und Ordnung in Essen und Trinken so einzurichten, daß sie ihre Lebenszeit auf viele Jahre verlängerten; und er (††) vom Plato deshalben getadelt worden, weil er auf diese Art Leute von kränklicher Leibesbeschaffenheit alt zu werden lehrte; indem es nach seiner Meynung, vor eine zärtliche Person, welche ihre Kräfte nicht bald wieder bekäme, besser sey, so gleich zu sterben. „Er war der „Lehrer einer Schule, (spricht Plato ferner) „worinne man die Jugend ihre Leibesübungen „lehrte; und da er selbst immer kränklich war, „so

(†) Steph. Byzant. de vrbib. in voce Taras.

(††) De republ. lib. 3.

„so erfand er ein Mittel, die Leibesübung, mit „andern solchen medicinischen Regeln auf so eine „Art zu verbinden, die seine eigne schwache Lei- „besbeschaffenheit abhielt, daß sie nicht unter „dem Schmerze erlag. Auf diese Art schleppte „er gleichsam ein immer sterbendes Leben bis ins „hohe Alter mit sich fort, und handelte eben so „ungerecht an verschiedenen andern kranken Per- „sonen". Plato war der Meynung, daß eine kränkliche Leibesbeschaffenheit eine Hinderniß zur Ausübung der Tugend wäre, weil sie machet, daß sich die Leute einbilden, sie befänden sich je- derzeit übel, und an nichts weiter gedenken, als an ihr eignes elendes Gerippe: weswegen auch, fähret er fort, „Aeskulapius niemals „an solchen Personen, denen es zur Gewohn- „heit worden war sich immer zu beklagen, flicken „wollte, damit sie nicht Kinder zeugen möchten, „die eben so unnütze als sie selbst wären, indem „er überzeugt war, daß es eine Beleidigung bey- „des des gemeinen Wesens, als der schwachen „Person selbst, wäre, lange in der Welt zu „bleiben, wenn sie auch reicher als Midas „wäre (†)".

Wenn dieser Lehrsatz des Plato vernünftig und der Menschlichkeit gemäß ist, so dürfen wir

 die

(†) ὐδὲ θεραπευτέον αὐτὖς. ὐδὲ εἰ Μίδυ πλυσιώτεροι εἶεν. De republ.

die Hottentotten (*) niemals tadeln, daß sie ihre Eltern in die Wälder führen, daselbst zu sterben, wenn sie vom Alter gebückt und unfähig sind, sich selber zu helfen. Auch dürfen wir die Padäanischen Indianer nicht tadeln, von welchen Herodotus (†) erzählet, daß, „wenn „jemand unter ihnen krank wurde, sein nächster Nachbar ihn alsobald tödtete, und ihn auffraß, daß er nicht sein Fleisch verlieren möchte. „Weshalben sich ein jeder von dieser Nation, so „bald er sich unpäßlich befand, insgeheim an einen wüsten Ort begab, allwo niemand die geringste Sorge vor ihn trug, er mochte todt „oder lebendig seyn", auser bis er von ohngefähr sich glücklich wieder erholte, und von selbst wieder nach Hause kam.

Es ist in der That ein Unglück, einen kranken Körper zu haben; Aber sind deswegen alle schwache Personen unnütz? Ist nicht öfters ihr Verstand helle, und dem gemeinen Wesen höchst nützlich, indem ihr Körper ungeschickt zur Arbeit ist? Und was würde aus dem Vergnügen Gutes zu thun, und der Belohnung desselben werden, wenn man alle Gegenstände des Mitleidens aus Mangel des Beystandes umkommen ließe?

(*) Siehe Kolbens Geschichte des Vorgebürges der guten Hoffnung.

(†) Thalia Absch. oder Kap. 99.

ließe? Ueber dieses wie viele Genesungsmittel, wider verschiedene Krankheiten, bringt nicht jede Zeit und jedes Land hervor! und wie viele Personen sind nicht, nach ihrer Genesung ein Nutzen und eine Zierde ihres Vaterlandes worden!

Wenn wir also erwägen, daß Plato, der nächst dem Sokrates, die Ehre der heidnischen Welt war, mit aller seiner Nachgrübelung, und aufrichtigen Absichten nicht vermeiden konnte, in diese und andere niedrige und grobe Ungereimtheiten zu fallen (†); sollten nicht unsere Herzen

(†) Ich meyne unter andern ungeziemten Sitten, die unverschämte Freyheit des ohne Unterschied vermischten Beyschlafs, welchen er Männern und Weibern von einem gewissen Alter giebt. Ich will seine eigenen Worte aus der lateinischen Uebersetzung des Serranus anführen, um zu zeigen, daß ich ihm nichts mit Unrechte aufbürde: „Quando igitur „iam mulieres et viri aetatem, generationi „aptam egressi fuerint, licere viris dicemus cui„cunque voluerint, praeterquam filiae, et ma„tri et filiarum filiabus, commisceri; licere et „mulieribus eum quolibet copulari, praeter„quam filio et patre, ac superioribus, et infe„rioribus eorundem". De Republ. lib. 5. p. 461. Tom. 2. interpret. serrani.

Die Stoiker erlaubten gleichergestalt diese ärgerlichen Unanständigkeiten: „Placet item illis vxo„res quoque communes esse inter sapientes, vt „quilibet illi congrediatur, quae sibi occurrit". Laert. vit. Zen. Sect. 131. — Sie verbannen auch

Herzen von Dankbarkeit brennen und dem gütigen Urheber des christlichen Systems preisen, welcher den Pfad der Tugend so klar und eben gemacht hat, daß niemand in Gefahr ist von seinen Wege zu irren, als der seine Augen muthwillig verschließt?

Aber wieder auf unsern Zweck zu kommen: So wurde die Gymnastick, um die Jugend zu den Beschwerlichkeiten des Krieges geschickt zu machen und die Fechter (*) zum Streite abzuhärten, in der That lange vor den Zeiten (†) des Herodikus getrieben; ob er gleich durchgehends vor den ersten gehalten worden, welcher die medicinische Gymnastik eingeführet. Er war von Selymbria, einer Stadt in Thracien, oder wie andre muthmaßen von Lentini in Sicilien. Plutarch sagt von ihm, daß, da er an einer Auszehrung krank war, welche, wie er wohl wußte,

auch das Mitleiden (welches Zeno mit dem Neide und Schmerze in eine Reihe setzt) von ihren weisen Manne. Dieß ist unsre berühmte Stoische Philosophie.

(*) Homer stellt uns die Griechischen Soldaten vor, als ob sie mit ihren kriegerischen Leibesübungen sich einen angenehmen Zeitvertreib gemacht hätten.

— — λαοὶ δὲ παρὰ ῥηγμῖνι θαλάσσης

Δίσκοισιν τέρποντο. — — Iliad. 2. lin. 280.

(†) Plinius sagt uns, lib. 7. cap 56. daß die Anordnung der olympischen Spiele, so alt sey als Herkules.

wußte, nicht konnte vollkommen geheilet werden, er der erste gewesen, welcher die Gymnastik mit der Arzneykunst verband, und dieses auf eine solche Art, welche sein Leben sowohl, als das Leben anderer, die eben mit dieser Krankheit behaftet waren, bis ins hohe Alter verlängerte.

Der gelehrte und scharfsinnige Daniel le Clerc (†) ist der Meynung, daß die drey Bücher von der Diät, welche gemeiniglich dem Hippokrates zugeschrieben werden, und unter seinen Werken befindlich sind, vielleicht vom Herodikus verfertiget worden. Aber hierinne muß ich mit seiner Erlaubniß, aus drey Ursachen von ihm abweichen: Erstlich weil Hippokrates in einem Buche von welchem die ganze Welt zugiebt (††), daß es das seinige sey, anmerket, „die Alten hätten nichts von der Diät „geschrieben, das merkwürdig wäre" und weil er auf keine Art, ohne den Wohlstand zu beleidigen unterlassen konnte seinem Lehrmeister die geziemende Ehre anzuthun, oder ihm Gerechtigkeit wiederfahren zu lassen, wenn er der Autor dieser vortrefflichen Abhandlungen gewesen wäre.

Vor-

(†) Le Clerc hist. de la medic. par. I. liv. 3. ch. 13.

(††) De rat. vict. in acut. sub principio, spricht er: ἀτὰρ ὀδὲ περὶ τῆς διαιτης οἱ ἀρχάοι ξυνέγραψάν ὀδὲν αξιον λόγε.

Vors zweyte, weil in der Stelle (*) worauf dieser sonst genaue Geschichtschreiber seine Muthmaßung zu bauen scheinet, Galen nicht die drey Bücher von der Diät, dem Euriphon, Phaon, Philistion, oder Ariston zuschreibet, sondern das einzele Buch die heilsame Diät betreffend; worüber Galen selbst eine Erklärung geschrieben, in der er dieses Werk dem Polybus zuschreibt, wie wir hernach sehen werden. Und drittens, weil diese Bücher eine so tiefe Erkänntniß der Natur und der Wirkungen der Speise, nach der Theorie selbiger Zeiten zeigen und eine Diät, die so klüglich eingerichtet ist verschiedenen Krankheiten vorzukommen, oder selbige abzuwenden, daß kaum ein Lehrer auf einer hohen Schule im Stande seyn dürfte dieselben zu schreiben, noch irgend sonsten ein Mann, als ein vollkommener Arzt, welcher Herodikus aber nicht war, und über welchen Hippokrates sich beklagt, daß er verschiedene Personen ums Leben gebracht (†), indem er sie genöthiget, sich in einem Fieber Bewegung zu machen.

Das

(*) Man vergleiche hier den Galen mit dem le Clerc an dem letzt angeführten Orte in libros Hippoc. de rat. vict. in acut. comment. 1. num. 18.

(†) Herodicus febricitantes tum multis obambulationibus tum multa lucta et fomentis conficiebat, idque male. Febris enim fami, luctae. obam-

Das 6. Kapitel.

Vom Hippokrates. — Seine allgemeinen und besondern Regeln, die Erhaltung der Gesundheit betreffend.

Wir kommen nunmehr auf einen Zeitpunkt, welcher weit mehr, als die vorigen, durch Genie und den Fleiß des Hippokrates erleuchtet wurden, den man mit Recht den Vater der Arzneykunst nennet (†), indem er mehr zu dem Wachsthume dieser Wissenschafft beygetragen, als sonst irgend jemand gethan hat. Er ward in Cos, einer Insel auf dem Archipelago, etwa 458 Jahr vor der christlichen Zeitrechnung, aus einer edlen Familie gebohren; indem er von väterlicher Seite, in grader Linie vom Aeskulapius, und von Seiten der Mutter vom Herkules abstammte; und war, (welches noch das meiste zu seiner Ehre beyträgt) ein Mann von sehr

obambulationibus, cursibus, frictioni, iis vtique omnibus, est inimica. De morb. vulg. lib. 6. Sect. 3. aphor. 23.

(†) Primus Hippocrates medicinae praecepta clarissime condidit. Plin Hist. nat. lib. 26. cap. 2.

Es ist nothwendig, diejenigen zu berichten welche geneigt seyn möchten die angeführten Stellen aus dem Hippokrate, mit dem Originale gegen einander zu halten, daß sie des Foesii Ausgabe darzu nehmen müssen, welche zu Genf heraus kommen. anno 1657. 2 Vol. in fol.

sehr strenger Tugend und Frömmigkeit. Unter den andern Theilen der Arztneykunst handelt er die Erhaltung der Gesundheit viel weitläuftiger und genauer ab, als man sich kaum einbilden sollte, wenn man die Zeit (†) betrachtet, in welcher er lebte, und die geringe Hülfe, die er von seinen Vorgängern hatte.

Damit wir einen völligen und klaren Begriff von seinem Unterricht in dieser Materie haben mögen: so will ich mich bemühen erstlich alle seine Vorschriften und Anmerkungen, über die zum Leben nöthigen sechs Artickel, gemeiniglich die Nichtnatürlichen Dinge genannt, in Ordnung zu bringen. Anderns will ich einige allgemeine Regeln, welche er in Ansehung der Gesundheit gegeben, und seine Bemerkungen von selbigen anzeigen.

Die zu dem Leben des Menschen schlechterdings nothwendigen sechs Artickel, sind die Luft, Speise und Trank, Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, die Anfüllung und Ausleerung, nebst den Leidenschaften und Gemüths-Bewegungen.

Von

(†) Hippokrates lebte, nach des Dechanten Prideaux Meynung um die Zeit des Peloponnesischen Krieges, d. i. wie der Ehrwürdige Herr Schuckford davor hält, im Jahr der Welt 3570.

Von der Luft.

Diejenigen Städte (*) welche gegen Westen liegen, und von Osten her so bedeckt sind, daß die gesunden Winde von da her keinen Zugang finden, die schädlichen Dünste derselben fort zu führen, müssen nothwendig ungesund (†) und ihre Einwohner vielen und bösen Krankheiten unterworfen seyn.

Die Luft hat einen auserordentlichen Einfluß auf den menschlichen Körper, in Ansehung der Gesundheit und Krankheit; in dem wir sehen, daß ein Mensch zween oder drey Tage, ohne Nahrung, aber kaum einen Augenblick ohne Luft (††) leben kann; so nothwendig ist sie zum Leben eines jeglichen Thieres. Wenn wir dahero

(*) De aër. loc. et aqu. p. 283. lin. 12. edit. Foesii.

(†) Dieser, und einige ander Aphorismen, die Winde betreffend, beziehen sich vornehmlich auf die Himmelsgegend und Lage Griechenlandes, und die anstoßenden Länder, wo Hippokrates seine Anmerkungen machte, und wo der Ost- und Nordwind über unermeßliche Striche Landes bläset, die hier und da durch enge Seen getrennet werden: aber sie lässen sich nicht so gut auf diese Länder anwenden, wo diese Winde gerade von dem Ocean her wehen. In Betracht also der Hitze und Kälte der Witterung, erfodern die nördlichen Gegenden keine so kühlende Speise im Sommer, als diejenige, worinne unser Autor lebte.

(††) De flatib. p. 296. lin. 50.

hero finden, daß eine Krankheit allgemein herrschet (*), und Personen von jeglichem Alter und Zustande anfällt, obschon ihre Diät oder Lebensart noch so verschieden ist: so ist es offenbar, daß dergleichen Krankheit nicht von dem Essen und Trinken eines Volks entstehen kann, weil sie hierinne sehr von einander abweichen, sondern, daß sie von der Luft herkomme, die sie umgiebt, und welche sie alle ingemein einathmen: und es würde in dergleichen Falle unnöthig seyn, die Lebensart zu ändern, die ihnen jederzeit zuträglich gewesen; ja es würde sehr schädlich seyn, weil plötzliche Veränderungen in allen Fällen gefährlich sind. Der einzige Weg, den man unter einem solchen Elende zu erwählen hat, ist, daß man die Natur und Beschaffenheiten der Luft ändere (wenn sich solches thun läßt) oder daß man sich von da entferne, und in eine reine Luft begebe.

Wir müssen auf die Beschaffenheiten der Luft acht haben, ob sie heiß oder kalt (†), dick oder dünne, feuchte oder trocken ist, und wie sie in Ansehung dieser Beschaffenheiten abwechselt, und wir müssen die verschiedenen Wirkungen von dieser Veränderung auf unsere Gesundheit aus der Erfahrung erlernen; und wer in der Heilungs-

(*) De nat. hom. p. 228. lin. 50. et sequ.

(†) De morb. vulg. lib. 6. §. 8. aph. 18. p. 1199.

Heilungskunst, eine nützliche Känntniß (*) erlangen will, der muß die Jahreszeiten in Obacht nehmen: denn sie weichen überaus sehr von einander ab; und groß sind die Veränderungen, welche sich in selbigen zutragen: und besonders muß er diejenigen Winde in Betrachtung ziehen, welche dem Lande worinne er lebet, am gewöhnlichsten sind.

Der Nordwind (**) wenn er lange wehet, macht den Körper dichte, stark, munter und von einer guten Farbe; denn er reiniget die Luft von groben Dünsten, machet sie rein und heiter, und ist dahero unter allen Winden, überhaupt geredet, der allergesundeste: aber dennoch führet er einige Unbequemlichkeiten bey sich; weil er Personen, die ihn nicht gewohnt, und denen, die von zarter Leibesbeschaffenheit sind, Husten (***) böse Hälse, Beklemmung der Brust, Hartleibigkeit, Schauern, und Harnwinde verursacht.

Der Südwind (†) hingegen befeuchtet das Gehirne, schwächet und erschlappet den Körper zu sehr, und verursachet Flüsse.

 Eine

(*) De aër. loc. et aqu. in princip. p. 280.

(**) De morb. sacr. p. 308. lin. 5. et sequ. Vid insuper Sect. 3. Aphor. 17. p. 1247.

(***) Sect. 3. aphor. 5. p. 1247.

(†) De morb. sacr. p. 308. lin. 26. et Sect. 3. aph. 17.

Eine sehr trockne Jahrszeit (*) ist überhaupt gesunder als eine sehr feuchte.

Es ist aus der Erfahrung bekannt, daß wir im Winter und Frühlinge mehr essen, (**) und besser verdauen können, als im Sommer und Herbste; und in der That erfodern die erstern, besonders der Winter eine reichlichere Nahrung als die letztern.

Damit man im Winter (***) der Kälte widerstehen möge, nehme man trocknende und wärmende Speisen zu sich. Im Frühjahre (†) wenn das Wetter gelinde wird, muß die Speise nach der Witterung eingerichtet werden, und etwas kühler und leichter seyn. Im Sommer, wenn das Wetter heiß und trocken wird, muß die Speise kühlend und das Getrancke verdünnend seyn. Wenn aber im Herbste Tag und Nacht einander gleich gewesen (††), so müssen die Speisen wiederum eine erwärmende Beschaffenheit haben, und nach und nach, so wie der Winter zunimmt, dickere Kleider (†††) angeleget werden.

Der

(*) Sect. 3. aphor. 15.
(**) Sect. 1. aphor. 15. et 18. p. 1243.
(***) De vict. rat. lib. 3. p. 366. lin. 40.
(†) Ibid. pag. 367. lin. 37. et sequ.
(††) Ibid. lib. 3. p. 368. lin. 34. et sequ.
(†††) Es ist sehr merkwürdig, daß Hippokrates, ob er gleich die Leute vermahnet sich nach und nach zu kühlern

Der Frühling (*) überhaupt zu reden, ist die sicherste und gesundeste: Aber der Herbst, die gefärlichste und kränklichste von allen Jahrszeiten. Und besonders ist der Frühling und angehende Sommer, den Kindern, und sehr jungen Personen am zuträglichsten; der Sommer und der Anfang des Herbstes alten Leuten; und das Ende des Herbst nebst dem Winter ist Leuten von mittlern Jahren am gesundesten.

kühlern Speisen zu gewöhnen, nachdem der Frühling an Wärme zunimmt, er ihnen doch niemals anräth, ihre Winterkleider zu der Zeit bey Seite zu legen; da er doch im Herbste ausdrücklich verordnet, sich wider die annahende Kälte, ἐσθῆτι παχέιῃ durch dicke Kleider zu verwahren. Und da er in der warmen Himmelsgegend Griechenlandes hierinne so vorsichtig war, so sollten wir gewiß, die wir in dieser Insel leben, wo das Wetter sich oft des Tages drey oder viermal von der Hitze zur Kälte verändert, niemals eine von unsern Winterkleidungen vor dem Monat May bey Seite legen, und auch alsdenn noch nicht einmal, woferne nicht das Wetter durchgehends warm ist.

Unser scharfsinniger Herr Sydenham merkt an, daß die unbesonnene Gewohnheit, unsre Winterkleidung im Frühlinge zu zeitig abzulegen, und unsere Körper wenn sie zu sehr erhitzt, der plötzlichen Kälte auszusetzen, mehrere umgebracht, als der Hunger, Pestilenz und Schwerdt. De Febr. intercurrent. Sect. 4.

(*) Sect. 3. aphor. 9. p. 1247.

Der Frühling erzeuget Blut (*), der Sommer Galle, und die andern Jahreszeiten solche Säffte, welche mit ihrer Beschaffenheit überein kommen. Auch ist der Frühling (**) die beste Jahrszeit zum Aderlassen, oder zum Purgiren, woferne eines davon für dienlich gehalten, und füglich bis auf diese Zeit kann verschoben werden. Wenn die Temperatur (***) der Luft mit der Natur der Jahrszeiten gehörig überein kommt, so ist das Jahr gesund, und die Krankheiten geringe, wenn aber das Wetter in Ansehung der Jahrszeiten unnatürlich ist; so sind die Krankheiten hartnäckig. Plötzlicher Uebergang (†) aus großer Hitze in heftige Kälte ist gefährlich, und bringt allemal böse Krankheiten herfür; und wenn sich diese Veränderungen einige Zeit lang an eben demselben Tage zutragen, so können wir hartnäckige Herbstkrankheiten vermuthen.

Wir finden daß nicht nur die Gestalt und Beschaffenheit der menschlichen Körper, sondern auch ihre Sitten, eine große Verwandschaft mit der Natur der Himmelsgegend haben, unter welcher sie wohnen. In Asien (††), woselbst die Jahrszeiten gelinde sind, und in Ansehung der Hitze

(*) De humor. p. 50. lin. 53.
(**) Sect. 6. aphor. 47. p. 1258.
(***) Sect. 3. aphor. 8. p. 1247.
(†) Sect. 3. aphor. 1. et 4.
(††) De aer. loc. et aqu. pag. 288. lin. 50. sequ.

Hitze und Kälte sich nur wenig verändern, sind die Erdgewächse größer und schöner als in Europa, und die Menschen leutseliger und gutthätiger, aber zu gleicher Zeit unempfindlicher und träger; denn eben die großen Veränderungen der Jahrszeiten von der Hitze zur Kälte sind es, welche die Leidenschaften der Europäer erregen, und dieselben zu großen Thaten ermuntern. Es ist wahr, daß die Beschaffenheit der Asiatischen Regierung (*) vieles beyträgt, die Menschen in diesen Lande noch saumseeliger zu machen; als sie sonsten seyn würden. Denn da ihre Prinzen willkührlich und despotisch regieren, und sie ohne Freyheit und Eigenthum leben, so verlohnt es sich nicht der Mühe, sich in Ausführung großmüthiger Thaten in Gefahr zu begeben, wo die ganze Frucht ihrer Arbeit, von einem stolzen Tyrannen eingeerndet wird; und die tapfern Helden nichts als Wunden und Tod zur Belohnung haben. Unter einer solchen unumschränkten und gesetzlosen Regierung, ist es ein Gewinn vor einen herzhaften Mann, wenn man ihn für eine feige Memme hält.

Von Speise und Trank.

Wer diese Materie vollkommen verstehen will, der muß nicht nur wissen (**) mit was für Be-

(*) De aër. loc. et aqu. pag. 290. lin. 35. et sequ.

(**) De vict. rat. lib. 2. p. 355. lin. 4. 25.

schaffenheiten jede Sorte von Speisen von der Natur begabet worden: sondern auch, was für neue Beschaffenheiten dieselbe von der Kunst, durch die mannichfaltige Zurichtung erhält. Weitzenmehl zum Exempel mit der Kleyen vermischt, öfnet und giebt wenig Nahrung; wenn es aber rein und ungemischt ist, so nähret es stark, und öfnet ganz und gar nicht. Und es ist eine Sache von großer Wichtigkeit (*) für die Gesundheit eines Menschen, ob sein gewöhnliches Brod weiß oder schwarz, gut oder schlecht gebacken sey.

Jeder Arzt (**) muß sich bemühen die Natur und Beschaffenheit verschiedner Personen zu kennen, in Ansehung dessen was sie essen und trinken; und muß sich nicht nur die mancherley Beschwerden bekannt machen, welche aus mancherley Sorten von Nahrungsmitteln entspringen; sondern er muß auch wissen, warum dieselben bey einigen daraus erfolgen, und bey andern nicht. Käse (***) zum Exempel ist einigen schädlich, andern hingegen bekommt er vollkommen wohl: Die Ursache von dergleichen Unterschiede muß daher ausfündig gemacht, und die Natur dieser Säffte erkannt werden, gegen welche

(*) De prisc. medic. pag. 13. lin. 17.
(**) Ibid. pag. 16. lin. 47. et f qu.
(***) De prisc. med. pag. 17. lin. 7.

welche der Käse ein Feind ist, damit selbige mögen verbessert, oder der Käse vermieden werden.

Der menschliche Körper enthält viererley Säffte (*) in sich, welche in Ansehung der Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit sehr verschieden sind; nämlich Blut, Schleim, gelbe Galle, und schwarze Galle, welche unterschiedenen Feuchtigkeiten wir öfters durchs Brechen herauf bringen, und durch den Stuhl ausführen sehen. Die Gesundheit bestehet in einer gehörigen Mischung dieser Viere; und alles was einen Ueberfluß in einer von selbigen herfürbringt, das thut Schaden.

Es ist für die Gesundheit sehr nachtheilig, mehr Speise zu sich zu nehmen (**) als die Leibesbeschaffenheit vertragen kann, wenn man sich zu gleicher Zeit keine Bewegung macht, diesen Ueberfluß wieder abzuführen. Auf der andern Seite (***) ist es eben so schädlich, weniger Nahrung zu sich zu nehmen, als die Leibesbeschaffenheit erfodert; denn die Enthaltung von Speisen hat große Gewalt über unsere Natur, sowohl die Gesundheit zu verschaffen; als auch Schwachheit und Tod zu verursachen. Viel und mancherley sind die Uebel, welche aus der

(*) De natur. homin. pag. 225. lin. 41. et seq.
(**) De flatib. pag. 297. lin. 36.
(***) De prisc. medic. pag. 11. lin. 17. et sequ.

Ueberfüllung entspringen; aber diejenigen, welche aus der Leere herkommen, sind nicht weniger betrübt: und es wird eine fleißige Bemerkung erfodert, dieselben zu unterscheiden; weil wir keine andre Regel haben, durch welche wir sie genau zu erkennen wissen, als blos aus dem was wir in uns selbst fühlen. Es ist dahero eine schwere Sache, den Anfang von einigem Fehltritte, entweder von Seiten der Ueberfüllung, oder der Leere zu bestimmen; und derjenige, welcher in die wenigsten Fehler verfällt, ist sehr zu loben.

Vielerley Speisen (*) die in ihrer Natur einander zuwider sind, darf man sich auf eine Mahlzeit nicht belieben lassen, weil sie Beunruhigung machen, und Blähungen in den Gedärmen erregen.

Ob schon stärkere Mahlzeiten (**) als die Natur erfodert, ganz gewiß Krankheiten erzeugen, wenn man damit fortfähret; so muß man doch überhaupt anmerken, daß eine sehr kärgliche und enthaltsame Diät gefährlicher sey (***), als eine etwas freyere und reichliche; und ein Mensch erleidet mehr von einer geringen Uebertretung seiner angewöhnten Enthaltsamkeit, als einer der seine reichliche Kost um ein beträchtliches vermindert.

(*) De flatib. p. 297. lin. 38.
(**) Sect. 2. aphor. 17. p. 1245.
(***) Sect. 1. aphor. 5. p. 1245.

mindert. Eine abgemessene Gewohnheit zu leben ist dahero unsicher.

Was wir auch essen, wenn es der Magen (†) verdauen kann, giebt gute Nahrung: was wir aber nicht verdauen können, hat eine entgegengesetzte Wirkung, und dienet blos den Körper zu zerstören. Einige (††) können vermöge der Kraft der Gewohnheit und ihrer Leibesbeschaffenheit jeden Tag drey reichliche Mahlzeiten essen. Diejenigen, welche sich gewöhnet haben, des Tages zwo Mahlzeiten zu halten, werden schwach und kraftlos, wenn sie etwa eine davon darben müssen, haben keine Lust zur Arbeit, und klagen über Herzensangst. Sie empfinden auch, daß ihre Gedärme hohl, ihre Augen schwer, ihr Mund bitter, und ihre Hände und Füße kalt sind. Sie dürfen aber dem ohngeachtet, wenn sie durch einen Zufall eine von ihren Mahlzeiten (z. E. ihr Mittagsmahl) eingebüßet, keine reichliche Abendmahlzeit zu sich nehmen, um ihren Verlust zu ersetzen; denn woferne sie solches thun, so wird ihnen dieselbe schwer in den Magen liegen, und sie werden eine noch unruhigere Nacht darauf haben, als wenn sie beydes zu Mittage und Abend stark gespeiset hätten. Dahero

(†) De loc. in hom. p. 422. lin. 19.

(††) De rat. vict. in acut. p. 388. lin. 38. et sequ.

hero muß derjenige, welcher an zwo Mahlzeiten des Tages gewöhnet, und zu Mittage nicht gespeiset, und über seine gewöhnliche Zeit gefastet hat, und darauf eine Leere und Kraftlosigkeit empfindet, an diesen Tage Kälte, Hitze und Arbeit vermeiden, und eine leichtere Abendmahlzeit (†) als gewöhnlich thun, so mehr aus einer unschädlichen Löffelkost, als aus einer starken festen Speise bestehet.

Wenn im Gegentheile diejenigen (††), welche sich des Tages an eine Mahlzeit gewöhnet haben, zween dafür zu sich nehmen, so werden sie alsobald verdrossen, schwer und durstig, und dieser einzige Fehltritt ist bey vielen die Quelle zu großen Krankheiten gewesen.

Derjenige, welcher eine größere Menge (†††) von Speisen als gewöhnlich zu sich genommen, und in seinen Magen eine Last und Schweere fühlet,

(†) Ich habe öfters den Nutzen dieser Vorschrift erfahren, wenn es sich etwa bey der Eilfertigkeit meiner Landpraxis bisweilen zutrug, daß ich mein Mittagsmahl einbüßete: denn wenn ich ein herzhaftes Gerichte Fleisch aß, so wurde ich gewiß krank; Wenn ich aber zur Abendmahlzeit eine Tasse Chocolate, oder eine Schüssel voll Wassersuppe oder Negus genoß, schlief ich vollkommen wohl.

(††) De prisc. med. p. 12. lin. 1.

(†††) De affect. p. 530. lin. 15.

fühlet, der thut am besten, wenn er solches alsobald wieder wegbricht (*).

Diejenige Art von Speisen wird füglich für die leichteste gerechnet (†), welche, wenn sie in mäßiger Menge, oder in einem geringen Uebermaaße genommen worden, weder Ueberfüllung noch Bauchgrimmen, noch Blähungen verursachet, sondern hurtig verdauet, und nach einer gehörigen Zeit leicht ausgeführet wird. Diejenige Sorte im Gegentheile ist die schwerste, welche, wenn sie in einer mäßigen, oder auch in einer kleinen Menge genommen worden, von dem Magen nicht kann verdauet werden, sondern eine Anfüllung und Beschwerniß verursachet.

Eine Ausschweifung (††) im Trinken ist noch nicht so böse, als im Essen.

Wachsende (†††) Personen haben viel innerliche Hitze, und erfodern dahero einen ziemlichen großen Zusatz von Nahrung, widrigenfalls muß ihr

(*) Der weise Sohn Sirach bekräftiget diese Vorschrift und sagt: Syr. am XXXI. v. 25. „Wenn „du zu viel gessen hast, so stehe auf, gehe fort, „und speye, so wirst du Ruhe haben". Und es ist ganz gewiß, daß hundert ihr Leben verlohren, und tausende Krankheit und Schmerzen ausgestanden haben, blos weil sie diese Regel nicht gewußt, oder sie verabsäumet.

(†) De affect. p. 527. lin. 34.

(††) Sect. 2. aph. 11. p. 1244.

(†††) Sect. 1. aph. 14. p. 1243.

ihr Körper verderben. Da hergegen alte Leute, weil sie nur einen geringen Grad von Hitze haben, blos eine kleine Menge von Nahrung erfodern; denn eine allzu große Menge würde die wenige Hitze, so noch bey ihnen übrig ist, gänzlich auslöschen.

Die Sorten von Speisen (†) und Tranke, so dem menschlichen Körper am dienlichsten sind, und die beste Nahrung, Gesundheit und Stärke geben, sind Brod, Fleisch, Fische und Wein: und dennoch bringen dieselben, wenn sie im Ueberflusse genossen werden, Krankheiten und den Tod eher zuwege, als Nahrungsmittel von einer schwächern und weniger nährenden Natur.

Bereite (††) für Personen von einer schwachen und zärtlichen Leibesbeschaffenheit solche Speisen zu, welche keine Blähungen, saures Aufstoßen, oder Bauchgrimmen erwecken, und gieb ihnen solche, welche weder den Leib zu sehr eröfnen, noch verstopfen.

Wenn (†††) eine Person, so sich von einer Krankheit erholet, seine Mahlzeit mit vielen Appetite verzehret, und dennoch keine Stärke davon erlangt, so zeiget solches an, daß er mehr gegessen habe, als er verdauen kann; wenn er aber

(†) De affect. p. 528. lin. 17.
(††) De affect. pag. 527. lin. 27.
(†††) Sect. 2. aphor. 8. pag. 1244.

aber sehr mäßig isset, und keine Kraft davon bekommt, so erhellet daraus, daß üble Säffte im Körper sind, welche man abführen muß.

Wenn (†) der Körper unrein, oder mit bösen Säfften angefüllet ist, so thut man ihm um desto mehr Schaden, je mehr man ihn nähret.

Von besondern Sorten von Speise und Tranke, so gewöhnlich gebraucht werden.

Grobes oder schwarzes Brod (††) erhält den Leib offen, giebt aber nicht viel Nahrung. Weißes, reines und von der Kleyen gesäubertes Brod nähret mehr, eröfnet aber weniger. Gesäuert oder gegohren Brod ist leicht zu verdauen, und gehet leichtlich durch den Leib; aber ungegohren Brod gehet nicht so leicht fort, wiewohl es mehr nähret, wenn es der Magen überwältigen kann.

Brod (†††), welches an eben demselben Tage gebacken worden, (woferne man es nicht heiß von den Ofen weg isset,) ist gemeiniglich demjenigen vorzuziehen, so am gestrigen Tage gebacken worden, und altes Mehl giebt nur schlecht Brod.

Das

(†) Ibid. aphor. 10.
(††) De vict. rat. lib. 2. pag. 356. lin. 2. et sequ.
(†††) De vict. rat. lib. 2. p. 356. lin. 35.

Das Fleisch (*) von wilden Thieren ist trockner, als das von dem zahmen; und von solchen so im Stalle gemästet worden, als von denen die auf der Weide gegangen. Fleisch von Thieren, welche ihre beste Stärke und Munterkeit erlangt haben, und von solchen, welche castriret worden, ist das beste, und das von solchen die zu keiner harten Arbeit gebraucht worden, ist das zarteste. Das Fleisch (†) von Vögeln, welche Körner fressen, ist nicht so feuchte oder ölicht, als das von den Enten, und von andern, welche auf dem Wasser zu schwimmen pflegen.

Das Schöpsenfleisch (††) ist sowohl für Zärtliche als Starke gut; aber Rindfleisch ist schwer; und Schweinefleisch ist blos für die Starken gut (†††), welche viel Bewegung haben. Für die

(*) De vict. rat. lib. 2. p. 358. lin. 16. et sequ.
(†) Ibid. p. 357. lin. 42.
(††) De affect. p. 528. lin. 51. et sequ.
(†††) Galen spricht, daß unter allen Speisen das Schweinenfleisch das beste und nahrhafteste vor Leute von starker Leibesschaffenheit ist, die viele Bewegung haben; und dieses beweiset er aus der Erfahrung der Ringer und Fechter, die zu den olympischen Spielen abgerichtet wurden. „Gesetzt, „zwey Fechter (sagt er) von einerley Stärke, hätten einerley Leibesübungen, und äßen Schweinenfleisch; wenn einer von ihnen seine Diät verändern, und eine gleiche Menge einer andern Art „von Fleische nur einen Tag essen sollte, so wird „er

die Schwachen aber und welche stille sitzen, ist es zu stark.

Fische (*), welche in stillstehenden Wassern leben, oder viel Fett haben, sind schwer zu verdauen; solche aber, welche nahe am Seestrande leben, sind leichte. Gekochte Fische sind auch leichter als geröstete.

Bittere Dinge (†) verstopfen und trocknen den Leib. Saure Dinge machen die Leute hager, und kneipen im Magen. Salzige Sachen befördern Stuhl und Urin. Fette und süße Sachen bringen Feuchtigkeit und Schleim zuwege.

Die Milch (††) ist fieberhaften Personen, oder denen die mit Kopfweh behaftet sind, schädlich: wie auch solchen, deren Gedärme Blähungen und dem Gurren unterworfen sind; und auch denen, welche sich über Durst beklagen. Gleichergestalt ist sie auch für solche undienlich, von welchen Galle, oder eine beträchtliche Menge Blut durch den Stuhl fortgehet; aber für schwind-

„er augenblicklich sich schwächer befinden; und wenn „er dieses verschiedene Tage thut, so wird er nicht „nur schwach, sondern auch mager werden, aus „Mangel seiner gehörigen Lebensunterhaltung". Class. 2. de aliment. facult. lib. 3. cap. 2.

(*) De affect. pag. 529. lin. 10.

(†) Ibid. lin. 52.

(††) Sect. 5. aphor. 64. p. 1255.

schwindsüchtige und ausgezehrte Personen ist sie gut, woferne sie kein sehr heftiges Fieber oder einige von oberwähnten Zufällen zu selbiger Zeit haben.

Zwiebeln (*), Lauch, Rettige, sind heiß und scharf. Senf und Kresse kann eine rothe Ruhr verursachen. Sellery treibt den Urin. Solche Kräuter, welche gewürzhaft und wohlriechend sind, erwecken Hitze. Die Arten von Kohle lösen die Galle auf; Der Sallat ist kühlend und schlappmachend. Die Gurken sind kalt, roh und schwer zu verdauen. Reife Birnen öfnen den Leib, aber unreife machen hartleibig. Die säuerlichen Aepfel lassen sich leichter verdauen, als die lieblichen und süßen. Alle Hülsenfrüchte (**) sind blähend, man mag sie zurichten wie man will.

Honig (†), vor sich alleine genommen, befördert den Urin, purgiret zu viel, und schwächet mehr als er stärket; aber mit andern Dingen vermischt, nähret er wohl, und macht eine gute Farbe.

Vom Weine.

Reiner ungemischter Wein (††), wenn er zu reichlich getrunken wird, schwächt einen Menschen,

(*) De vict. rat. lib. 2. p. 359. 360.
(**) De vict. rat. in acut. p. 404. lin. 28.
(†) De affect. pag. 529. lin. 50.
(††) De prisc. med. pag. 17. lin. 4.

schen, welches man deutlich aus seinen Handlungen ersehen kann.

Süße Weine (*) schaden dem Kopfe weniger, und befördern den Stuhl mehr, als starke oder trockne Weine, sie erwecken aber Blähungen in den Gedärmen und treiben den Leib auf; sie bekommen auch einer gallichten Leibesbeschaffenheit nicht, weil sie den Durst vermehren. Sie befördern auch den Auswurf der Brust mehr, und den Urin weniger, als trockne weiße Weine. Dieses sind sehr nützliche Bemerkungen, welche unsern Vorfahren unbekannt waren. Dunkelrothe oder herbe schwarze Weine können mit Nutzen getrunken werden, wenn der Leib schlapp ist, woferne keine Krankheit im Kopfe und keine Verhinderung im Auswurfe oder Urinlassen zugegen. Es ist gleichergestalt merkwürdig, wenn er mit Wasser verdünnt worden, daß er dem Kopfe, der Brust und den Uringängen viel günstiger ist: aber der Wein alleine, oder mit sehr wenig Wasser vermischt, ist dem Magen und Gedärmen am dienlichsten.

Den Hunger (†) kann man durch ein Glas Wein stillen.

(*) De rat. vict. in acut. pag. 392. lin. 29. et sequ.

(†) Sect. 2. aphor. 21. p. 1245.

Vom Wasser.

Diese Wasser (*) sind die besten, welche von hohen Orten, und abschüßigen Boden entspringen; und woferne sie gegen den Aufgang der Sonne gerichtet sind, so sind sie um desto mehr anzupreisen; denn solche sind gemeiniglich helle, leicht, und von einem guten Geschmacke.

Regenwasser (**), wenn es in reinen Gefäßen aufgesammlet worden, ist leichte, süße und klar: denn derjenige Theil vom Wasser, der von der Sonne aufgezogen worden, und den Regen herfürbringt, ist der feineste und leichteste von selbigen. Es wird aber dieses Wasser leicht faul, weil eine große Menge fremder Theilchen mit ihm vermischt sind; um solches zu verhüten, ist es dienlich, daß man selbiges koche und zum Gebrauche durchseige.

Alle Wasser sind schlecht, welche vom aufgelöseten Eise (†) oder Schnee (††) herfürgebracht werden:

(*) De aër. loc. et aqu. p. 284. lin. 20.
(**) Ib. p. 285. lin. 6.
(†) De aër lóc. et aqu. p. 285. lin. 44.
(††) Boerhaave in seinen Elem. chem. Tom. I. pag. 601. scheinet, indem er vom Schneewasser redet, dem ersten Ansehen nach, dem Hippokrates zu widersprechen, daß das Schneewasser rein und heilsam wäre. Aber wenn wir betrachten, daß Boerhaave von solchen Schneewasser redet, das man niemals bekommen kann; und von seinem Schnee,

werden: denn die leichtesten und subtilesten Theile des Wassers fliegen im Gefrieren davon, und lassen die gröbsten und schwersten zurück. Ich kann dahero dergleichen Wasser zu keinem Gebrauche billigen. Gleichwie im Winter das trübe Wasser vom Eise und Schnee schlecht ist; also ist auch das stehende Wasser (*) im Sommer übel gefärbt, stinkend und schädlich, und verursacht mancherley Krankheiten.

Die Gesunden und Starken (†) können solch Wasser ohne Unterschied trinken, wie es ihnen vor die Hand kommt; aber diejenigen, welche das Wasser zur Erlangung ihrer Gesundheit trinken, müssen in ihrer Wahl behutsam verfahren. Die leichtesten, reinsten und weichsten Wasser sind am dienlichsten für diejenigen, welche zur

Schnee, (blos zu chymischen Versuchen) voraus setzt, daß dieser Schnee in einer Wüste müßte gefallen seyn, die weit von Einwohnern entfernt wäre; und daß derselbe ganz oben weg sorgfältig sollte gesammlet werden; er sodann schließt, daß solch Schneewasser rein, leicht und gut seyn würde; da hingegen Hippokrates von gemeinem Schneewasser redet, welches mit allen Kothe und Salzen der Erde, welche es gewaschen, beschwängert ist. Wenn wir diesen weiten Unterschied bedenken, sage ich, so werden wir keinen Widerspruch in ihren Meynungen finden.

(*) De aër. loc. et aqu. p. 283. lin. 34.

(†) Ibid. p. 284. lin. 38.

Hartleibigkeit geneigt sind; da hergegen die härtesten Wasser denenjenigen die besten Dienste thun, deren Gedärme zu feucht und phlegmatisch sind.

Hitzige Temperamente (*) haben Nutzen vom Wassertrinken. Die Wassertrinker (**) haben gemeiniglich starken Appetit.

Von Mineralwassern.

Hippokrates erwähnet darauf die heißen Brunnen (***), die Stahlwasser, die Salpeterbrunnen (†) und andere Mineralwasser, „da er aber „wenig Erfahrung von ihren Kräften gehabt, „so schreibt er ihnen nicht viel sonderliches zu".

Vom Baden.

Jeglicher Arzt (††) muß wissen, was aus unzeitigen Baden für Schaden enstehet.

Ein Bad (†††) vom frischen Wasser befeuchtet und kühlet den Körper; aber das Salzwasser

(*) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 4. aph. 13. 18. p. 1180.

(**) Ibid. aphor. 18.

(***) De aër. loc. et aqu. p. 284. lin. 15. et sequ.

(†) ἢ νίτρον.

(††) De prisc. medic. pag. 17. lin. 29.

(†††) De vict. rat. lib. 2. p. 361. lin. 46.

ser erhitzt und trocknet selbigen. Ein heißes Bad schadet und verderbet eine Person die solches nüchtern gebrauchet, aber nach der Mahlzeit erwärmet und befeuchtet es. Ein kaltes Bad hingegen erwärmet einen Menschen, welcher nüchtern hinein gehet, aber nach der Mahlzeit macht es ein Schaudern und trocknet ihn. Ein laues Bad (†) ist in vielen Krankheiten nützlich, es giebt in Seiten- Brust- und Rückenschmerzen Erleichterung, befördert das Athemholen, den Auswurf und Urin, erleichtert die Schwere im Haupte, und vertreibt die Trägheit. Es wird aber eine genaue Einrichtung erfodert, ein Bad gehörig zuzurichten, und zu gebrauchen. Der Weg zu selbigen muß kurz, und die Stufen zum Aus- und Einsteigen sehr gemächlich seyn. Der Patient muß sich ruhig und stille halten, so lange er in selbigem ist, und von den Beystehenden waschen und reiben lassen. Das Unglück ist, daß wenige Häuser die gehörige Bequemlichkeit zum Baden haben, und wo es hieran fehlet, da stiftet das Bad mehr Schaden als Nutzen. Das Baden überhaupt ist undienlich für diejenigen, welche Nasenbluten oder einen sehr schwachen und kränklichen Magen haben, oder zu hart- oder dünnleibig sind; es wäre denn, daß man die ersten zu vorhero purgirte.

(†) De rat. vict. in morb. acut. p. 395. lin. 6. et sequ.

Vom kalten Wasser zum gewöhnlichen Getränke.

Ich kann dem kalten Wasser keine sonderlichen Kräfte zuschreiben, sagt unser Autor (†), auser daß es bisweilen in hitzigen Krankheiten nützlich ist; denn es lindert weder den Husten (††), noch befördert den Auswurf in Entzündung der Lungen, sondern verursacht eine beschwerliche Last und Aufschwemmen in dem Magen. Es löscht auch den Durst nicht, sondern vermehret ihn vielmehr. Man hat auch befunden, daß es bey einigen Leibesbeschaffenheiten die Galle vermehret, die Kräfte vermindert, und die Gedärme auftreibet: Wenn es kalt und ungekocht ist, so gehet es langsam wieder fort, und befördert weder den Stuhl noch den Urin. Und auch in Fiebern, wenn man es giebt wo die Füße kalt sind, thut man Schaden damit. Dem ohngeachtet müssen wir in Krankheiten, wo eine große Schwere im Haupte, oder wenn der Verstand in

(†) De rat. vict. in morb. acut. p. 394. lin. 30. et sequ.

(††) Hippokrates scheinet an diesem Orte die Wirkungen des kalten Wassers nur auf kranke Körper zu beschreiben; „denn es ist kein Zweifel, daß das „kalte Wasser der beste und heilsamste gewöhnliche „Trank in der Natur sey vor starke gesunde Kin„der, vor muntere Jugend, und vor andere von „einer guten Leibesbeschaffenheit, welche darzu ge„wöhnet worden, und bey denen es durchgehends „dienlich befunden worden".

in Unordnung gebracht ist, entweder Wasser alleine, oder ein wenig blanken Wein, und etwas Wasser nachgeben; denn durch diese Vermischung thut der Wein dem Haupte und Verstande weniger Schaden.

Vom Schlafe und dem Wachen.

Jedes (*) von diesen, wenn es über die gehörigen Gränzen getrieben wird, ist der Gesundheit nachtheilig. Unmäßiges Wachen (**) verhindert, daß die Nahrungsmittel nicht können verdauet werden, und erzeuget unreine Säffte. Aber die entgegengesetzte Ausschweifung in allzu viel Schlafen, erschlappet den Körper, unterdrücket die Hitze, und machet daß ein Mensch aussiehet, als wenn er halb gekocht wäre.

Die Natur (†) lehret uns, daß wir uns gewöhnen sollen, am Tage zu wachen (††) und des Nachts zu schlafen; und der, welcher wider diese Ordnung handelt, wird für seine Thorheit büßen.

(*) Sect. 7. aph. 73. p. 1261.

(**) De rat. vict. in acut. p. 392. lin. 17.

(†) Ueber diesen Satz merket Galen an, daß zu Zeiten des Hippokrates, die Gewohnheit von der Natur nicht unterschieden war; „aber nunmehr „(spricht er) verkehren die Reichen die Ordnung „der Natur, und machen die Nacht zum Tage". De sanit. tuend. lib. 6. c. 5.

(††) Praenot. p. 39. lin. 40.

Der Körper muß jederzeit, wenn man schläft, mit Kleidern wohl bedeckt seyn (†); aber die Schlafkammer muß weit und geraum seyn.

Wenn eines Menschen nächtliche Träume mit den Handlungen des Tages übereinkommen, und ihm nur solche Dinge vorstellen, die natürlich, und gehörig können ausgeführet werden, so zeigen sie von einem guten Zustande der Gesundheit, und daß weder eine Ueberfüllung, welche eine Abführung erfodert, noch eine Leere, welche eine Anfüllung nöthig hat, noch eine andere anfangende Krankheit zugegen sey. Aber diejenigen Träume, welche den Handlungen des Tages zuwider sind, zeigen eine Unordnung des Körpers an (††), welche größer oder geringer ist, nachdem diese Träume mehr oder weniger von eines Menschen natürlichen Handlungen oder Gewohnheiten abweichen. Ich rathe dahero, daß man in dergleichen Fällen diese Unordnung aus dem Wege räume, und Krankheiten zuvor komme. Wenn uns zum Exempel von Ausleerungen träumt, so zeigt es, daß der Körper zu voll ist, und gehörige Ausführungen durchs Erbrechen, durch die Enthaltung von Speise und Trank, oder durch die Leibesbewegung nöthig

(†) De morb. vulgar. lib. 6. Sect. 4. aph. 14. cum interpretatione Galeni.

(††) De infomn. p. 376. lin. 13.

thig habe. Auf der andern Seite (*) ist ein Mensch zu leer, welcher träumet, daß er gewöhnliche Speisen mit einen Appetite isset, und hat daher Nahrung nöthig. Schreckensvolle Träume entdecken uns auch eine Stockung des Bluts (†), und muß daher durch gehörige Mittel gehoben werden. Und wer diese Regeln zu Herzen nimmt, wird jederzeit einer guten Gesundheit genießen.

Von Anfüllung und Ausleerung.

Um einen guten Gesundheitszustand zu erhalten, soll sich ein Mensch jeglichen Tag durch den Stuhl von dem Ueberreste desjenigen entledigen, was er Tages zuvor verdauet hat (††).

Diejenigen (†††) welche wenig essen und trinken, und sich dennoch sehr stark ermüden, sind gemeiniglich hartleibig, und gehen bisweilen in drey oder vier Tagen nicht zu Stuhle; weswegen sie denn in Gefahr sind, in ein Fieber zu fallen, oder einen Durchfall zu bekommen. Aber diejenigen, welche stark essen, und sich auch vieler Arbeit unterziehen, haben nach Proportion ihrer Speise und Bewegung, weiche

und

(*) Ibid. p. 380. lin. 5.

(†) ἐπίϛασιν τȣ̃ ἄιματος σημαίνει.

(††) De morb. pag. 511. lin. 23.

(†††) Praedict. lib. 2. pag. 87.

und figurirte Stühle. Und es ist merkwürdig, wenn verschiedne Personen, welche alle mäßig und gesund sind, einerley Quantität essen, aber in ihrer Leibesbewegung unterschieden sind, daß diejenigen, welche am wenigsten arbeiten, die größte Anzahl von Stühlen, und die, welche am meisten arbeiten, die kleinste haben.

Die Beschwernisse, welche von Ueberfüllung herkommen (*), werden durch gehörige Abführungen kuriret; und diejenigen, welche aus allzu starken Ausführungen entspringen, werden durch allmählige Anfüllung gehoben.

Es ist besser (**) für junge Leute, wenn sie einen mäßig offenen Leib haben, und für Alte, wenn sie etwas hartleibig sind.

Diejenigen (†) welche viel Urin lassen, haben nur wenig Stühle.

Wenn es die Nothwendigkeit erfodert, den Leib zu reinigen (††), so sollen diejenigen, welche hager sind, und das Brechen wohl vertragen können, ein Brechmittel nehmen; aber diejenigen, welche fleischicht sind, und sich schwer Brechen, müssen unterwärts purgiret werden. Und es ist überhaupt anzumerken, daß ein Brechmittel

(*) De natur. homin. pag. 228. lin. 17.

(**) Sect. 2. aph. 53. p. 1246.

(†) Sect. 4. aph. 82. p. 1252.

(††) Sect. 4. aph. 4. 6. 7.

mittel denen, welchen es dienlich ist, besser im Sommer, und ein Purgirmittel besser im Winter bekommt.

Diejenigen, welche in einem guten Gesundheitszustande (*) sind, leiden durch purgirende Arzneyen, Schaden.

Mäßiger Beyschlaf (**) ist denen nützlich, welche mit Schleime beladen sind, gemeiniglich aber macht er hartleibig.

Von Bewegung und Ruhe.

Diejenigen Beschwernisse (†), welche von unmäßiger Arbeit entstehen, werden durch Ruhe geheilet; und diejenigen, welche von Faulheit herkommen, werden durch Leibesbewegung gehoben.

Wenn der ganze Körper (††) einen guten Theil länger ruhet, als gewöhnlich, so wird er dieser Ruhe wegen nicht stärker werden, und eben diese Anmerkung gilt auch in Ansehung eines jeglichen Gliedes an dem Körper. Und wenn hingegen ein Mensch nach einer langen Gewohnheit zu faullenzen, alsobald an harte Arbeit gehet, so wird er sich ganz gewiß Schaden

(*) Sect. 2. aph. 36. 37.

(**) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 5. aph. 22. 26.

(†) De natur. hom. p. 228. lin. 18.

(††) De vict. rat. in morb. acut. p. 391. lin. 29.

den thun. Die Füße werden durch langes Ruhen zu vielen Gehen ungeschickt gemacht; und die andern Gliedmaßen verlieren durch langes Unterlassen einer Bewegung, ihren Gebrauch in einem hohen Grade. Und ein weiches Bette ist einer Person, die an dergleichen Gemächlichkeit nicht gewöhnt ist, eben so beschwerlich, als ein hartes Bette für denjenigen ist, welcher zu Hause auf Pflaumfedern liegt.

Derjenige (*), welcher von beständiger Arbeit in einen unbewegsamen Zustand verfällt, muß enthaltsam leben, sonst wird sein Körper gar bald mit Schmerzen geplagt, und von einer Menge Säffte unterdrückt werden.

Diejenigen (**) welche sich selten eine Bewegung machen; werden von der geringsten Handlung ermüdet; diejenigen aber welche an die Arbeit gewöhnet sind, können einen großen Theil Arbeit thun, ohne müde zu werden.

Das Reiben (***) macht den Körper warm, fest und fleischicht.

Laut Lesen (†) und Singen wärmet und trocknet den Körper; und unter allen Bewegungen scheinet das Gehen einem Menschen bey guter Gesundheit die natürlichste zu seyn.

Ueber-

(*) De vict. rat. in morb. acut. pag. 392. lin. 5.
(**) Ibid. p. 364. lin. 33.
(***) Ibid. lin. 7.
(†) De vict. rat. in morb. acut. p. 363. lin. 5.

Ueberhaupt zu reden, giebt mäßige Bewegung (*) dem Körper Stärke, und den Sinnen Munterkeit.

Die Bewegung (**) ist am heilsamsten und besten vor der Mahlzeit.

Von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen.

Heftiger Zorn (***) ziehet das Herz und die Lungen zusammen, und erfüllet das Haupt mit hitzigen Feuchtigkeiten; Aber Gemüthsruhe erquicket das Herz.

Furcht und Traurigkeit (†) wenn sie lange fortdauern, prophezeyen Melancholie.

Schrecken (††), Schaam, Freude und Zorn haben einen großen Einfluß auf den Körper, und verleiten ihn zu Handlungen, welche mit ihren Naturen überein kommen. Also wird auf plötzliches Erblicken einer Schlange das Gesicht eines Menschen blaß; und oben an einer tiefen Grube herumgehen, machet die Füsse zitternd.

Sorge und Nachdenken (†††) sind die Bewegungen der Seele.

Nachdem

(*) De vict. rat. in mort. acut. p. 362. lin. 46.
(**) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 4. aph. 28. pag. 1181.
(***) Ibid. Sect. 5. aph. 8. pag. 1184.
(†) Ibid. Sect. 6. aphor. 23. pag. 1257.
(††) De humor. pag. 49. lin. 35.
(†††) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 5. aphor. 10. p. 1184.

Nachdem ich also eine stückweise Erzählung von alle dem gegeben, was ich in den Schriften des Hippokrates, die zu dem menschlichen Leben nöthigen sechs Artickel betreffend, habe finden können, so will ich in nachfolgenden, zu seinen allgemeinen Regeln von der Erhaltung der Gesundheit, schreiten.

Die erste allgemeine Regel.

Jegliche Ausschweifung (*) ist ein Feind der Natur, und dieses bestätiget er durch einen andern Satz (**), welcher uns unterrichtet, daß man im Arbeiten, Essen, Trinken, Schlafe und Beyschlafe eine richtige Mittelstraße und Mäßigung beobachten müsse; und durch einen dritten Satz erkläret er sich, daß übermäßige Ausleerungen (***) gefährlich sind, und daß eine bis zum Ausschweifen getriebene Anfüllung eben so schädlich sey.

Die andre allgemeine Regel.

Es ist gefährlich (†), eine lange Gewohnheit, so eine Person an sich genommen, plötzlich zu verändern; oder von einer Ausschweifung zur andern zu schreiten. Er sagt auch an einer andern

(*) Sect. 2. aphor. 51. pag. 1246.

(**) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 6. aph. 5. p. 1190.

(***) Sect. 1. aph. 4. pag. 1243.

(†) De rat. vict. in morb. acut. p. 489. lin. 20.

andern Stelle (*), daß die Leute besonders auf dasjenige Acht haben müßten, was sie sich in Ansehung des Essens, der Kleidung, Bewegung, des Schlafes, Beyschlafes und der Leidenschaften des Gemüths angewöhnet haben. Und er ist von der Wahrheit dieser Regel so überzeugt, daß er behauptet, daß sogar eine üble Diät (†) in der man lange beharret habe, es sey im Essen oder Trinken, der Gesundheit nicht so nachtheilig wäre, als eine jählinge Veränderung derselben in eine bessere. Dieses erläutert er auch ferner noch, da er zeigt, daß derjenige, welcher sich gewöhnet habe Wein zu trinken (††), und selbigen plötzlich mit Wasser verwechselt, die Beschwerlichkeiten dieser Veränderung von der Schwere und den Blähungen, die das Wasser herfür bringt, fühlen werde; da hingegen auf der andern Seite, eine hurtige Verwechselung des Wassers, oder des Wassers und Weins, mit dem Weine allein, Durst, Herzklopfen, und Beschwerungen des Haupts verursachet.

(*) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 8. aph. 43. p. 1201.
(†) De vict. rat. in morb. acut. p. 388. lin. 20.
(††) De rat. vict. in morb. acut. pag. 389. lin. 46.

Die dritte allgemeine Regel.

Die großen Bewahrungsmittel (*) der Gesundheit, sind Mäßigkeit und Bewegung. Oder wie er sich an einem andern Orte deutlicher ausdrückt, wenn ein genaues Verhältniß (**) könnte getroffen werden, zwischen der Menge der Nahrung die man zu sich nimmt, jeden besondern Theil des Körpers zu nähren, und zwischen dem gehörigen Maaße der Bewegung, welches hinlänglich wäre, diese Menge abzuführen, so, daß die eine, das andere nicht überträfe, oder derselben ungleich wäre, daß eine solche Einrichtung würde die wahre Richtschnur der Gesundheit fest setzen, und die Krankheiten ganz gewiß könnten vermieden werden. Denn da die Nahrung den Körper füllet (***) und die Bewegung denselben ausleeret, so muß der Erfolg von einem genauen Gleichgewichte zwischen ihnen, dieser seyn, daß sie den Körper in denjenigen Zustande lassen, in welchen sie ihn fanden, das ist, in einer vollkommenen Gesundheit. Und ob er gleich zugiebt, daß ein solches Gleichgewichte, zwischen Speise und Bewegung genau nicht festgesetzet werden kann (†), weil das Alter,

(*) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 4. aph. 20. p. 1180.
(**) De vict. rat. lib. 1. pag. 341. lin. 23.
(***) De rat. vict. lib. 1. p. 341. lin. 7.
(†) Ibid. lib. 3. p. 366. lin. 5. et sequ.

Alter, die Leibesbeschaffenheiten und Witterungen sehr weit von einander abweichen, und ein verschiednes Verhalten erfodern; so hält er es doch für möglich, daß man die geringste Ausschweifung auf einer oder der andern Seite, bemerken könne, so bald man dergleichen begehet, und sich hüten könne darinne fortzufahren, und in eine Krankheit zu fallen; denn die meisten Krankheiten, sagt er, überfallen die Leute nicht plötzlich, sondern entstehen nach und nach (*). Und er bildet sich nicht wenig darauf ein (**), daß er der erste gewesen, welcher diese vorbeugende Sorgfalt ausfündig gemacht, und wundert sich, daß keiner von den Alten an dieselbe gedacht, da doch nichts ihrer Aufmerksamkeit mehr werth gewesen.

Ich habe, spricht er, diese Zufälle entdeckt (†), durch welche man jede Ausschweifung, die man entweder in der Speise gegen die Bewegung, oder in der Bewegung gegen die Speise begehet, so gleich in ihren Anfange wissen, und derselben zuvor kommen kann, damit sie nicht in eine Krankheit ausbricht; welches dem menschlichen Geschlechte bey nahe eben den Nutzen verschafft, als wenn ein genaues Gleichgewichte zwischen

(*) De rat. vict. lib. 1. p. 341. lin. 37.
(**) Ibid. lib. 3. p. 369. lin. 1.
(†) Ibid. lib. 3. p. 366. lin. 18.

Speise und Bewegung könnte ausfündig gemacht werden.

Es ist schwer, die vielen Zufälle, welche vom Hippokrates in seinem dritten Buche von der Diät erzählet werden, und welche diese Ausschweifung, entweder in der Speise, oder Bewegung betreffen, unter deutliche Klassen zu bringen: dem ohngeachtet aber, werde ich mich bemühen, solches mit aller nur möglichen Deutlichkeit und Kürze zu thun, die nur mit dem Sinn und Meynung des Autors bestehen kann; und deswegen werde ich sie in folgende Ordnung setzen. Erstlich handelt er also von denjenigen Zufällen, welche von der Uebermaaß im Essen in Verhältniß gegen die Bewegung; und zweytens, welche in einer Ausschweifung der Bewegung, im Verhältnisse gegen die Speisen entstehen. Die erstern können in sechs Sammlungen oder Klassen gebracht werden.

Erstlich fühlen einige eine Verstopfung (*) und Anfüllung in ihren Nasenlöchern nach der Abendmahlzeit, ohne einige anscheinende Ursache; sie können sich aber dieses Schleims nicht eher entledigen, bis sie sich den nächsten Morgen einige Bewegung gemacht; ihre Augenlieder werden ihnen in kurzer Zeit schwer, und sie verlieren nach und nach ihren Appetit und Farbe; worauf

(*) De rat. vict. lib. 3. p. 369. lin. 10. et sequ.

worauf endlich ein Fluß oder Fieber erfolget, wenn irgend ein Umstand das Uebermaaß ihrer Säffte in Bewegung gesetzet. Dieses nun sind Merkmale einer allmähligen Anfüllung, ob gleich die Leute bereit sind, irgend eine besondere Unachtsamkeit, auf welche sie die Schuld schieben, fälschlich anzugeben; welche doch nimmermehr solche Beschwerden hervorbringen würde. Wir müssen aber nicht warten, bis diese Anfüllung überhäuft ist; sondern wir müssen im Gegentheile, so bald wir die erst gemeldeten Zufälle gewahr werden, die Quantität unsrer Speise vermindern, und unsre Bewegung vermehren, bis alle diese Merkmale der Ueberfüllung aus dem Wege geräumet sind.

Zweytens, andere (†) wenn ihre Speise nach Proportion größer ist als ihre Bewegung, schlafen nicht nur wohl des Nachts, sondern sind auch bey Tage schläfrig; die Anfüllung nimmt beständig zu, und ihre Nächte fangen an unruhig zu werden; ihr Schlaf wird hernachmals durch fürchterliche Träume von Schlachten gestöhret. Wenn dieses geschieht, so ist man in Gefahr, daß die angehäuften Säffte auf irgend einen Theil fallen, und sich desselben bemächtigen. Dieser Gefahr aber muß man

(†) De vict. rat. lib. 3. p. 369. lin. 45.

dadurch zuvor kommen, daß man die Speise verringert, und die Bewegung vermehret.

Eine dritte Art (†) von Beschwerungen, die von der Ueberfüllung entstehen, ist ein Schmerz oder Müdigkeit, bisweilen in diesem, bisweilen in jenem Theile und manchmal über den ganzen Körper. Viele denken sich von dieser Müdigkeit durch Faullenzen und Bequemlichkeit zu entledigen, bis sie ihre Beschwerungen dergestalt vermehren, daß ein Fieber daraus wird, dem sie durch den entgegengesetzten Weg, nämlich durch Enthaltsamkeit und Bewegung hätten sollen zuvor kommen.

Der vierdte Zusammenfluß (††) von Zufällen äusert sich durch Unverdaulichkeit und Blähungen, welche täglich zunehmen, und Unruhe in den Gedärmen verursachen, und die Speise wird anfänglich verdorben und flüßig ohne Schmerzen ausgeworfen; aber hernachmals, wenn die Gedärme von der Schärfe der Säffte angefressen worden, erfolget ein Ausfluß vom Geblüte oder die Ruhr; welches eine gefährliche Krankheit ist, der man hätte zuvor kommen sollen, indem man weniger Speise genossen, und sich mehr Bewegung gemacht hätte, als

(†) De vict. rat. lib. 3. pag. 370. lin. 9.

(††) De vict. rat. lib. 3. p. 371. lin. 3. et sequ.

als die Blähungen und üble Verdauung anfiengen beschwerlich zu werden.

Fünftens pflegen einige (†) von der Anfüllung blaß, und mit sauern Aufstoßen belästiget zu werden; diese können aber die Gefahr abwenden, wenn sie ein Brechmittel einnehmen, und einige Tage lang eine geringere Menge von Speisen genießen, und sich mehrere Bewegung machen.

Endlich pflegen einige Personen (††), besonders solche welche dicke sind, von der Anfüllung in ihren Schlafe häufig zu schwitzen, welches ihnen zu Anfange kein sonderliches Ungemach verursacht; aber im Fortgange der Zeit, wird es eine Quelle von Beschwerlichkeiten und Krankheiten. Und es ist merkwürdig, daß diejenigen am leichtesten in dieses Unglück verfallen, welche von einer langen Gewohnheit müßig zu gehen plötzlich in die Arbeit kommen. Man kann aber diese üblen Folgen durch einen Abbruch an Speisen, und allmählige Vermehrung der Bewegung verhüten.

Nachdem er also einen deutlichen Entwurf von den verschiedenen Arten der Beschwernisse gegeben, welche durch ein Uebermaaß im Essen im Verhältnisse gegen die Bewegung herfürgebracht werden, so zeigt er im nächst folgenden

(†) De vict. rat. lib. 3. p. 371. lin. 45.

(††) De vict. rat. lib. 3. p. 372. lin. 17. et sequ.

die Unbequemlichkeiten, welche aus der entgegengesetzten Unmäßigkeit in der Bewegung gegen die Speise gerechnet, entspringen; und diese kann man in drey Sorten zusammen ziehen.

Erstens klagen einige, welche sich nach Proportion ihrer Speise zu viel bewegen (†), in kurzer Zeit über eine Hitze in ihren Unterleibe, und hernachmals über Schmerzen; sie haben auch einen Ekel für den Speisen, und ihre Gedärme fangen an Geschwüre zu bekommen, die einen Durchfall zuwege bringen, welcher sehr schwer anzuhalten ist. Es kann aber eine kluge Fürsicht diesem zunehmenden Uebel steuern, wenn man sich die Hälfte von seiner Bewegung abbricht, und einige Tage lang einer kühlen trocknen Kost, um ein Drittel weniger als im gesunden Zustande bedienet, nnd alsdenn nach und nach fortfähret, mehr Nahrung zu sich zu nehmen, und sich weniger als zuvor zu bewegen.

Zweytens, werden andere (††) von übermäßiger Bewegung mit einer gewaltigen Hartleibigkeit; Trockenheit und Bitterkeit des Mundes, und nach einiger Zeit, mit einer Unterdrückung des Urins und Stuhls befallen. Was sie essen oder trinken, geben sie alsdenn wieder von sich; und endlich gehen auch die Excremente durchs

(†) De rat. vict. lib. 3. p. 373. lin. 40. et sequ.
(††) De vict. rat. lib. 3. p. 374. lin. 17. et sequ.

durchs Erbrechen von ihnen, so sich gemeiniglich mit dem Tode endiget. Wenn aber jemand eine Hitze und überhandnehmende Trockenheit gewahr wird, so ist es leichte weitern Uebel vorzubeugen, wenn man dieselben fortschafft; und solches geschiehet durch warmes Baden, ruhigen Schlaf, durch kühlende, befeuchtende, und nährende Kost, die man nach und nach vermehret; und daß man sich die Hälfte von seiner vorigen Bewegung entziehet.

Die dritte Sorte von solchen (*), die in Ansehung ihrer Arbeit zu wenig Speisen genießen, verfallen in Schauer, wenn sie gegangen oder sich eine andere Bewegung gemacht haben, so, daß ihnen bisweilen vor Kälte die Zähne klappern; hernachmals werden sie schläfrig, und wenn sie erwachen, so gähnen sie und dehnen sich aus, und werden mit einem bösartigen Fieber befallen. Um diesem zuvor zu kommen, müssen sie ihre Bewegung um die Hälfte vermindern, und erstlich ein wenig kühle gelinde Speise genießen, und verdünneten Wein trinken, und alsdenn ihre Kost allmählig so zu einer Proportion erhöhen, welche sie bey ihrer Arbeit besser unterstützet.

(*) De vict. rat. lib. 3. p. 375. lin. 10.

Und hier setzet dieser gute alte Mann noch hinzu, daß diejenigen, deren Arbeit (†) ihren Unterhalt übersteiget, und welche ihre Kräfte durch Ermüdungen geschwächet, ein oder zweymal ein erquickend Glas Wein trinken können; aber nicht im Uebermaaße.

Einige haben vorgegeben, daß Hippokrates in dieser Stelle den Leuten anriethe, sich bisweilen zu betrinken. Andere sind weiter gegangen, und haben gerathen, daß es der Gesundheit zuträglich wäre, wenn man sich alle Monate ein oder zweymal berauschte; und haben den Hippokrates zur Rechtfertigung ihrer Unmäßigkeit angeführet. Aber dergleichen Meynungen finden in dieser Stelle gar keinen Grund. Das vom Hippokrates gebrauchte Wort ist μεθισθῆναι ein freudiges Glas trinken; welches in dieser Stelle auf das genaueste mit dem Ausdrucke, πίνοντα θερμαίνεσθαι vom Weine erwärmet werden, gleichgeltend ist, den man in den griechischen Schriftstellern öfters findet. Plutarch in seinen Symposiacis oder Tischreden, vergleichet μέθυειν mit ἐρᾷν oder den Wein mit der Liebe, weil beyde den Menschen warm, frölich und offenherzig machen, und daher, spricht er, ist die gemeine Sage entstanden, daß Aeschilus seine Trauerspiele verfertiget, wenn er vom

(†) De vict. rat. lib. 3. p. 375. lin. 26. et sequ.

vom Weine erhitzt gewesen. Ich habe seine Worte zu Ende dieser Seite (†) angezogen. Er machet in eben der Stelle von seinem Großvater Lamprias diese Anmerkung, daß er am besten disputiret, und die Schwierigkeiten in der Weltweisheit mit glücklichstem Erfolge entwickelt habe, wenn er bey der Abendmahlzeit, und vom Weine wohl erhitzt gewesen. Die Becher giengen mit den Streitigkeiten herum, sagt Dryden in seinem Leben des Plutarchs, und die Menschen waren frölich und weise zugleich. Eben dieses Wort μέθυω wird auch in dem Evangelio St. Johannis gebraucht, im 2. Kap. v. 10. und aus den daselbst beschriebenen Umständen ist es wohlbedächtig übersetzt worden: und wenn sie gut getrunken haben, oder getrunken haben frölich zu seyn. Die Meynung des Hippokrates in dieser Regel kömmt genau mit dieser überein, welches aus der beygefügten Einschränkung deutlich wird πλὴν αλλὰ μὴ ἐς ὑπερβολὴν, sed non supra modum.

Es dürfen sich dahero die Verfechter der Trunkenheit nicht mit dem Ansehen des Hippokrates

(†) Ε'λέχθη δὲ καὶ ὅτι τῳ μέθυειν τὸ ἐρᾶν ὅμοιόν ἐςι. Ποιεῖ γὰρ θερμοὺς καὶ ἱλαροὺς καὶ διακεχυμένους. —— Καὶ τὸν Α'ισχυλον φασὶ τὰς τραγωδίας πίνοντα ποιεῖν καὶ δία θερμαινόμενον. Plutarch. Sympos. lib. 1. quaest. 5.

krates schützen, welcher ein Mann von der größten Mäßigkeit und Frömmigkeit war, und dessen Vorschrift durch die Anmerkung des Homers bestärket wird, der dreyhundert Jahr vor ihm lebte und spricht:

Ἀνδρὶ δὲ κεκμηῶτι μένος μέγα οἶνος ἀέξει (*)

Daß die Müden neue Stärke in dem edlen Weine finden.

Das 7. Kapitel.

Vom Polybus, Diokles Carystius, Cornelius Celsus, und Plutarch, die Gesundheit betreffend.

Vom Polybus.

Wir haben unter den Werken (†), die gemeiniglich dem Hippokrates zugeschrieben werden, einen kurzen Tractat die heilsame Diät betreffend. Von welchem Galen in seinen Auslegungen über selbigen vermuthet, daß er von dem Polybus, dem Schüler und Schwiegersohne des Hippokrates wäre geschrieben worden.

Dieser

(*) Iliad. lib. 6. lin. 262. edit. Glasguens.

(†) De Salubr. vict. rat. pag. 337. lin. 1. et sequ.

Dieser Polybus lehrte nach dem Tode seines Meisters seine Schule mit großen Ruhme (*). Er lebte etwa 410 Jahr vor Christo.

In diesem Tractate giebt der Autor denjenigen, welche in Umständen sind, zu leben wie sie wollen, den Rath, im Winter Brod und gebraten Fleisch nach Belieben zu essen, aber sparsam zu trinken; und daß ihr Wein ungemischt und gut seyn soll; damit sie sich warm erhalten, und von einem Ueberflusse böser Säffte in dieser kalten und feuchten Jahrszeit befreyen mögen.

Im Sommer preiset er aus entgegengesetzten Ursachen eine kühle Kost an, die vornämlich aus Pflanzgewächsen und gekochten Fleische bestehet, und verordnet denen Leuten schwache verdünnende Getränke häufig zu trinken.

Im Frühjahre und Herbste, lehret er, soll man ein mittler Verhalten zwischen diesen beyden beobachten, und im Frühjahre, wenn das Wetter gelinder wird, sich der kühlen Sommerdiät nähern, und im Herbste nach und nach davon abweichen, und sich nicht nur zu wärmerer Nahrung, sondern auch an warme Winterkleider halten (†).

Man

(*) Siehe le Clerc hist. de la med. part. 1. Buch 4. chap. 1.

(†) De Salubr. vict. rat. p. 338. lin. 13. Siehe über diese Stelle die Anmerkungen des Galens, welcher glaubt,

Man muß auch auf die verschiedenen Alter und Temperamente Acht haben, die jungen, die trocknen, hagern und schwarzen erfodern eine kühle feuchte Diät, und alte Leute eine feuchte und warme durchs ganze Jahr durch; da hergegen Personen von einer dicken schlappen Leibesbeschaffenheit, die weichen und rothhaarichten stets trocknende Nahrung brauchen sollen.

Solche, welche fett sind (*), und hager zu werden verlangen, sollen sich mit nüchternen Magen bewegen, schwache Getränke ein wenig warm zu sich nehmen; des Tages nur einmal, und nicht mehr essen, als was nur ihren Hunger stillet, und auf harten Betten liegen: da hergegen diejenigen, welche hager sind, und dick zu werden verlangen, sich auf entgegengesetzte Art verhalten müssen.

Vom Diokles Carystius.

Der nächst folgende, welcher diese Materie von Erhaltung der Gesundheit berühret hat, war Diokles von Carystos in Euboea, einer Insel auf dem Archipelagus, nahe an der Küste Griechenlandes. Er war ein Arzt von großen Verdiensten, und hat die Ehre der zweyte Hippokrates

glaubt, daß der Autor durch vestas puras warme Kleidung verstehet, ob er gleich die Redensart nicht billiget.

(*) De Salubr. vict. rat. pag. 338. lin. 14. et sequ.

krates genannt zu werden. Wir haben noch seinen Brief (*) an den Antigonus, einen von den Nachfolgern Alexanders des Großen, welcher die Zeit zeiget, in welcher er gelebet.

In diesem Briefe sagt er dem Könige, (welchem er den Titul eines Musikus, Mathematikus, und Weltweisen beylegt): gleichwie keine Ungewitter ohne vorher gegangene Zeichen am Himmel entstünden, welche denen Schiffern und andern erfahrnen Personen bekannt sind: also befiele auch keine Krankheit den menschlichen Körper, ohne zu vorher Merkmale von ihrer Annäherung zu geben. Er theilet den Körper in vier Haupttheile, in den Kopf, die Brust, den Unterleib und die Blase.

Die voraus gehenden Zufälle böser Krankheiten, welche den Kopf leicht befallen können, sind Schwindel, Kopfweh und eine Schwere über dem Augenbraunen, klingen im Ohren, pulsiren an Schläfen, Blödigkeit und Aufschwellen der Augen früh Morgens, verlohrner Geruch, oder aufgeschwollen Zahnfleisch. Wenn daher ein solcher Zufall gespüret wird, so soll man ihn dadürch fortschaffen, daß man den Kopf warm hält, und ihn mit Senf, welcher in Honig und Wasser gekocht worden, oder mit einem Gurgel-

(*) Dieser Brief wird gemeiniglich mit dem Paulus Aegineta gedruckt, im 1. Buche Kap. 100.

Gurgelwasser, so aus abgekochten Ysop und Rosinen bestehet, reinigen. Wenn man aber diese vorher gegangenen Zeichen nicht achtet, so kann eine Entzündung des Gehirnes, die Bräune, oder eine andere gefährliche Krankheit darauf erfolgen.

Die Vorboten von Brustkrankheiten, sind das Schwitzen besonders über die Brust, eine unreine Zunge, ein salziger oder bitterer Geschmack im Munde, Schmerzen unter den Ribben oder Schulterblättern; Beängstigung nach dem Schlafe, Kälte in der Brust und den Armen, und ein Zittern der Hände. Es müssen aber diese voraus gegangenen Zufälle durch gelindes Brechen fortgeschaffet werden, um Entzündungen der Brusthaut und der Lungen zuvor zu kommen, welche sonst erfolgen möchten.

Die Krankheiten des Unterleibes werden denjenigen gedrohet, welche sich über Bauchgrimmen, bitteres Aufstoßen, Starrung der Lenden, fliegende Schmerzen über den Körper ohne einige offenbare Ursache, Erstarrung der Schenkel, oder über geringe Fieber beklagen. Wenn einer oder mehrere von diesen Zufällen beschwerlich werden, so muß man solche Kost genießen, von der man es aus der Erfahrung weiß, daß sie eröfnet; widrigenfalls kann gar bald die rothe

Ruhr,

Ruhr, güldene Ader, oder eine Gicht daraus erfolgen.

Letzlich sind die Vorboten böser Krankheiten um die Blase, eine Empfindung einer Anfüllung, wenn man nur wenig gegessen hat; Blähungen, dunkelfarbiger Urin, so mit Beschwerlichkeit gelassen wird, oder ein Geschwellen um die untern Theile des Bauches. Wenn sich einige von diesen Zufällen zeigen, so muß man sich gelinder urintreibender Mittel bedienen, als der Fenchel und Selleriewurzeln, auf welche man weißen Wein gießt, und alle Morgen ein oder zwey Gläser nüchtern davon trinkt, nachdem selbiger mit ein wenig urintreibenden Wasser vermischt worden. Wenn man aber diese Vorsicht verabsäumet, so kann die Wassersucht, der Stein, oder die Harnwinde darauf erfolgen.

Vom Cornelius Celsus.

Ob schon viele berühme Aerzte in der Zeit von 300 Jahren, die zwischen dem Diokles, welcher unter Alexander dem Großen, und zwischen dem Celsus gewesen, der unter dem Tiberius lebte, floriret haben; so hat es sich doch unglücklicher Weise zugetragen, daß nur wenige Ueberbleibsel von ihren Werken auf uns gekommen sind, und in diesen befindet sich nichts von Wichtigkeit, was unsere Materie betrifft.

Celsus verfähret weit mehr methodisch, in der Ordnung seiner Regeln, die er zur Erhaltung der Gesundheit gegeben, als Hippokrates, ob er schon sehr weislich viele derselben von diesem großen Manne geborget. Er beobachtet nachfolgende deutliche Ordnung.

Erstens unterrichtet er starke und frische Leute, wie sie diesen guten Gesundheitszustand, den sie genießen, erhalten sollen.

Anderns vermahnet er die Schwachen und Kränklichen, die natürlichen oder angenommenen Mängel ihrer Leibesbeschaffenheit zu bessern.

Und drittens giebt er besondere Unterweisungen, welche nach besondern Vorfällen, Altern, Jahrszeiten, und Schwachheiten eingerichtet sind. Ich werde aber in diesem Auszuge dem Leser mit solchen Regeln von ihm nicht beschwerlich fallen, welche nunmehro verworfen, und von geringer Wichtigkeit sind; oder mit solchen, deren bereits gedacht worden, oder welche mehr dazu dienen, einige fürübergehende Unpäßlichkeiten zu kuriren, als die Gesundheit zu erhalten.

Regeln für die Gesunden und Starken.

Ein Mensch, welcher gesund und stark ist, muß sich an keine besondere Regel der Diät binden, noch sich einbilden, daß er einen Arzt nö-

thig habe; er muß zum öftern seine Lebensart verändern, bisweilen in der Stadt, und bisweilen auf dem Lande seyn: Er muß keine Art von Speise, die im gewöhnlichen Gebrauche ist, verwerfen; er muß zu verschiedenen Zeiten jagen, schiffen, stille sitzen, öfterer aber sich Bewegung machen; bisweilen muß er sich bey Schmausereyen etwas erlauben, und bisweilen dieselben vermeiden; manchmal mehr essen und trinken (†) als sich gebühret, und wiederum ein

(†) Es ist großer Streit über diese Regel des Celsus entstanden: seine Worte sind. „Modo plus iusto, „modo non amplius assumere". Einige billigen sie in ihrem ganzen Umfange, den er derselben giebt, und andere tadeln sie höchlich. Verulamio glaubt, daß man sich dann und wann eine Ausschweifung in Essen und Trinken erlauben müsse: „Epulae profusae et perpotationes non omnino „inhibendae sunt". Hist. vit. et mort. p. 341. Auf der andern Seite behauptet Melchior Sebitzius, daß Celsus durch diesen Rath der Unmäßigkeit völlige Freyheit läßt, und sich dadurch vor einen Patron der Schwelgerey und Trunkenheit ausgiebt: „Quibus verbis comedonum, bibonum, hel-„luonum patronum agere videtur; et latam, „quod aiunt, fenestram asotiae et confusioni „aperire: nam si quod dicit verum est, viden-„tur sane regulae Hygieines inuerti, quae op-„portunum tempus, decentem quantitatem et „debitam qualitatem requirunt. Natura enim „ordinem requirit, suntque motus illius definiti „et ordinati". De aliment. facult. lib. 5. probl. 72.

andermal nicht hierinne ausschweifen. Er soll des Tages lieber zwo, als eine Mahlzeit halten, und stets einen großen Theil essen (*), in so ferne er solches verdauen kann.

Dem vertrauten Umgange mit dem schönen Geschlechte muß man weder zu unzüchtig nachhängen, noch solchen allzu furchtsam vermeiden. Wenn solches mäßig geschiehet, so macht es den Körper

Und Sanctorius sagt, daß es nicht vor alle gesunde Personen sicher sey, diese Regel zu beobachten: „Celsi sententia non est omnibus tuta". Sect. 3. aph. 42.

Es ist wahr, ein gesunder Mensch soll sich nicht an eine allzu genaue und enthaltsame Diät binden, wie Hippokrates angemerket hat, noch auch an eine abgemessene Einförmigkeit in seiner Lebensart; weil, im Fall ihm eine Nothwendigkeit in die Verbindlichkeit setzte, (welches öfters geschicht) seine angenommene Angewohnheit zu ändern, der plötzliche Uebergang zu einer neuen Lebensart vor ihm gefährlich seyn dürfte. Der klügste Weg also vor gesunde Personen ist: ihre Lebensart ofte zu verändern, damit sich kein neuer Zufall ereignen könne, der ihnen Schaden thue. Dem ohngeachter aber muß diese Veränderung in den Schranken der Mäßigung gehalten werden. Und Celsus giebt ihr einen zu weiten Umfang, welcher zu Ausschweifungen aufzumuntern scheinet, und der ersten allgemeinen Regel des Hippokrates, schnurstracks entgegen ist.

(*) Diese Regel kann leichtlich falsch verstanden werden: denn ein Mensch soll niemals seinen Magen überladen, sondern von der Mahlzeit aufstehen, wenn er noch einigen Appetit hat.

Körper lebhaft, aber allzu öfters gebraucht, verwüstet und entkräftet es ihn. Dieser öftere Gebrauch muß aber dem ohngeachtet, nach eines Menschen Jahren und Kräften geschätzet werden; denn derjenige Beyschlaf ist unschädlich, auf welchen weder Schmerz noch Kleinmuth erfolget.

Er beschließet seine Lehren für die Gesunden und Starken mit dieser vortrefflicheu Regel (*): „Sey bey gesunden Tagen darauf bedacht, daß „du durch keine Art von Ausschweifungen die„jenige Kraft des Körpers zerstörest, welche dich „in Krankheiten unterstützen soll".

Regeln für zärtliche und schwache Personen.

Leute von zarter Leibesbeschaffenheit, (worunter man den größten Theil unserer Einwohner in Städten, und fast alle Gelehrten rechnen kann) müssen in ihrer Lebensart ordentlich seyn, und durch ihre Sorgfalt diejenigen Krankheiten verbessern, welche von schwächlicher Leibesbeschaffenheit, von böser Luft, oder von vielen Studiren entstehen.

Eine zarte Person soll in einem lichten angenehmen Hause wohnen, welches im Sommer der Luft ausgesetzt ist, und im Winter von der Sonne beschienen wird; und soll die Mittags-

 hitze,

(*) Cauendum ne in secunda valetudine aduersae praesidia consumantur. lib. 1. cap. 1.

hitze, die Morgen- und Abendkälte, und alle Arten von Dünsten vermeiden. Gelehrte und nachdenkende Personen mögen sich hüten, daß sie nicht zu bald nach der Mahlzeit studiren; und der Geschäftige und der Staatsmann sollen sich ihrer Gesundheit wegen etliche Stunden schonen, und darauf bedacht seyn, daß sie sich alle Tage vor der Mahlzeit eine bequeme Bewegung machen, z. E. Laut lesen, spatzieren, oder mit einer Art von Balle spielen (*), welche Bewegung er

(*) Die Griechen spielten mit vier Arten von Bällen; mit dem kleinen Balle, dem großen Balle, der σφαῖρα κένη oder dem leeren Balle, das ist, welcher von Luft aufgeblasen war, wie unser Fußball oder Ballon; und dem κώρυκον, welches ein großer lederner Ball, der von der Decke hieng, und mit Kleyen oder Sande gefüllet war, nachdem diejenigen, welche ihn schlugen, stark oder schwach waren.

Die Römer hatten ebenfalls vier Arten der Bälle; 1) follis, welches eine ziemlich große Art eines Handballs war, und bestund aus einem Felle, welches mit Luft aufgeblasen war; woran, nach des Svetons Berichte, der Kayser Augustus einen Gefallen hatte; und der, wie wir vom Martial lernen, eine gehörige Leibesübung vor Junge und Alte war.

Folle decet pueros ludere, folle senes.

lib. 14. epigr. 43.

2) Der trigonalis, von welchem Celsus sagt, daß er den obern Theil des Körpers in Bewegung setze, und von welchem der gelehrte Mercurialis muth-

er nur so lange fortsetzen muß, bis er in einen gelinden Schweiß kommt, oder ein wenig ermüdet ist.

muthmaßet, daß er mit unsern Tennis oder Federballe fast einerley sey: „Eo prope modo, quo „nostrates supra funiculum ludunt".

3) Der pila paganica, oder gemeine Dorfball, wurde aus Leder gemacht und mit Federn ausgestopft, war größer als der trigonalis, und härter als der follis.

4) Harpastum, welches ein kleiner Ball war, der, wenn er geschlagen wurde, in die Höhe aufsprung, und vom Boden wieder aufgefangen wurde, und dem Spiele unter Fünfen in England nicht ungleich zu seyn scheinet. Merc. de re gymn. lib. 2. cap. 5.

Alles was ich überhaupt hier anmerken will, ist dieses, daß die hohen Lobsprüche, welche Galen dem Spiele mit dem kleinen Balle, als dem besten unter allen Leibesübungen die Gesundheit zu erhalten, beylegt, sich gleichergestalt auf das mit dem Federballe, und das Spiel, welches in Schottland Golf genennet wird, anwenden lassen; und daß es zu bedauren ist, daß solche männliche und der Gesundheit zuträgliche Leibesübungen so sehr abkommen.

Golf ist eine sanfte und mäßige Leibesübung, die auf einem ebenen Anger, worauf kein Gras stehet, angestellet wird, indem man zwo kleine harte Bälle, mit darzu gehörigen Stecken beständig vor sich hin, nach zwo in den Erdboden gemachten, und ziemlich weit von einander entfernten Gruben treibt, welche ohngefehr einen Schuh und 9 Zoll tief; und die Parthey, deren Ball mit den wenigsten Streichen (welche auf beyden Seiten sorgfältig gezehlet werden) in das Loch getrieben wird, erhält den Sieg.

Starke (*) Mahlzeiten sind zarten Personen jederzeit schädlich. Zuckergebacknes und Leckerbißchen sind aus zwo Ursachen schädlich: Erstens, weil sie die Leute anlocken mehr zu essen, als genung ist, und anderns, weil sie schwer zu verdauen sind.

Von unvermutheten Vorfällen.

Wenn ein Mensch seine Wohnung schlechterdings verändern, und in ungesunde Luft ziehen muß, so ist es am besten, wenn er solches zu Anfange des Winters thut.

Es ist unvernünftig, sich jemals an den Müßiggang zu gewöhnen, weil es sich zutragen kann, daß man nothwendiger Weise arbeiten muß.

Es ist einer Person, welche von der Arbeit schwitzet, nichts schädlicher, als kalt Wasser zu trinken, auch ist es denenjenigen nicht dienlich, welche von einer Reise ermüdet sind, ob sich schon ihr Schweiß verlohren hat.

Die Ermüdung wird öfters durch Veränderung der Arbeit erleichtert, und wer von einer ungewöhnlichen Arbeit matt geworden, der wird durch dasjenige erquicket, woran er sich gewöhnet hat.

Die-

(*) Vbi ad cibum ventum est, nunquam vtilis est nimia satietas.

Diejenigen welche sich sehr ermüdet haben, sollen wo möglich, in ihren eigenen Betten schlafen (†). Denn ein fremdes Bette erquicket sie nicht so vollkommen wohl.

Von den Leibesbeschaffenheiten und Altern.

Es ist vor allen Dingen dienlich, daß man eines Menschen besondere Natur und Leibesbeschaffenheit kenne. Einige sind zu mager, andre zu fett; einige hitzig, andere kalt; einige feuchte, andere trocken, einige haben zu harten andere zu dünnen Stuhl. Nun muß in allen diesen Dingen das Uebermaaß so viel als möglich verbessert, und jede besondere Leibesbeschwerniß, welche die Gesundheit in Gefahr setzt, gelinde und nach und nach fortgeschaffet werden.

Die Magern (††) müssen durch sehr gelinde Bewegung und durch lange Zwischenruhe, durch ein

(†) Dieses ist gemeiniglich wahr, aber nicht durchgehends.

(††) „Ich brachte einen großen und fetten Kerl in „kurzer Zeit zu einer mäßigen Dicke, sagt Galen, „indem ich ihn alle Morgen so lange stark laufen „ließ, bis er in einen häufigen Schweiß fiel; so„dann ließ ich ihn stark reiben, und in ein warmes „Bad setzen; worauf ich ihm ein kleines Frühstück „verordnete, und zum zweyten male in ein war„mes Bad schickte: etliche Stunden darnach, ließ „ich ihm nach Gefallen Speise essen, die aber nur „wenig

ein sanftes Bette, langen Schlaf, Gemüthsruhe, fette Fleischspeisen (†), öftere Mahlzeiten, die so reichlich seyn müssen, als man sie gut verdauen kann, und durch gelinde Hartleibigkeit, dicke gemacht werden.

Fette Personen werden durch warmes Baden (††), starke Bewegung, harte Betten, kurzen Schlaf, gehörige Ausleerungen, durch saure Dinge und eine einzige Mahlzeit des Tages, hagerer gemacht.

Hitzige

„wenig Nahrung gab; und endlich gab ich ihm „vor den übrigen Theil des Tages etwas zu arbei„ten, woran er gewöhnet war.

„Auf der andern Seite kann ein Mensch der zu „mager ist, stark gemacht werden 1) durch solche „Speisen welche süße Säfte machen, und gute „Nahrung geben. 2) durch eine gelinde Bewe„gung, welche der Nahrung eine Festigkeit giebt, „Und 3) durch Vermeidung der Hitze, Ermüdung, „und jeder Heftigkeit, welche die Nahrungen die „er empfangen, wieder zerstreuen kann". Galen. de sanit. tuend. lib. 6. cap. 8.

(†) Fette Speisen, wenn sie ein Mensch wohl verdauen kann, werden dazu dienen, ihn dicke zu machen, sonst aber werden sie ihn keine Dienste thun.

(††) Eine kurze und deutliche Nachricht von der Pracht, Verschiedenheit, Gebrauch und Mißbrauch der Bäder unter den Alten, siehe in des Mercurialis Buche De re gymnast. lib. 1. cap. 10. und Petri Danetii Dictionar. antiqu. Rom. et Graec. sub voce balneae. Und unter den Neuern, vornämlich vom kalten Baden, siehe Doct. Baynard, Floyer, Wainwright, und Lukas.

Hitzige Temperamente kühlet man durch Wassertrinken und saure Feuchtigkeiten; und die kalten erwärmet man durchs Reiben, durch gesalzene Speisen, und guten Wein.

Die Trocknen werden durch weniger Bewegung, und eine reichlichere Kost feuchte gemacht, besonders wenn sie mehr trinken als gewöhnlich; ferner durch kaltes Baden, und wenn sie einige Zeit nach ihrer Morgenbewegung vor dem Essen ruhen.

Die, so schlaffe Gedärme haben, werden durch Vermehrung ihrer gewöhnlichen Bewegung fester gemacht; und wenn sie des Tages nur eine Mahlzeit zu sich nehmen, da sie zuvor zween genossen; wenn sie wenig trinken, und solches bis nach dem Essen verschieben; und wenn sie noch nach der Mahlzeit einige Zeit sitzen bleiben.

Die Hartleibigen hingegen werden durch Vermehrung ihrer Speisen, durch vieles Trinken bey der Mahlzeit, und durch baldige Bewegung nach dem Essen, schlaff gemacht.

Alte Leute haben größere Ursache behutsam zu seyn, daß sie die Regeln der Gesundheit nicht übertreten als junge Personen, welche mehr Kräfte besitzen.

Von

Von den Jahrszeiten.

Im Sommer ist es besser kleinere Mahlzeiten zu halten, als im Winter. — Das kalte Baden ist auch in dieser Jahrszeit dienlich.

Im Herbste, wenn die Tage anfangen kalt zu werden, sollen wir uns hüten, in zu leichten Kleidern oder zu dünnen Schuhen auszugehen.

Von eingewurzelter Schwachheit verschiedener Theile des Körpers.

Diejenigen, welche einen schwachen Kopf haben, sollen alle Morgen kalt Wasser auf selbigen gießen; mit Mäßigkeit leicht zu verdauende Speisen essen, und Wein und Wasser zu ihren gewöhnlichen Getränke machen; damit sie zu der Zeit, wenn ihr Kopf schlimmer, als gewöhnlich ist, eine Zuflucht zu dem Wasser alleine haben, und Linderung davon bekommen mögen.

Ein schwaches Haupt kann auch nicht zu allen Zeiten das Schreiben, Lesen, heftiges Reden, oder starkes Nachdenken vertragen, besonders bald nach der Mahlzeit.

Kaltes Wasser ist auch gut, triefende Augen zu waschen, und Halsgeschwüre zu gurgeln.

Diejenigen welche einem eingewurzelten Durchfalle unterworfen, sollen mit dem Balle spielen,

spielen, und sich an solche Arten von Bewegung gewöhnen, welche den Rumpf des Körpers erschüttern. Sie sollen auch vielerley Gerichte bey einer Mahlzeit vermeiden, und sich sehr wenig mit Brühen, grünen Speisen, oder schwachen süßen Weine zu schaffen machen, und eine ziemliche Zeit lang nach der Mahlzeit stille sitzen.

Leute welche der Kolik nnterworfen sind, sollen sich hüten, etwas kaltes zu essen, oder zu trinken, und was ihnen sonst aus der Erfahrung bekannt ist, daß es Blähungen macht.

Die Zufälle von einem schwachen Magen, sind eine blasse Farbe, Magerkeit, Ekel, öfteres Erbrechen, und Kopfweh; wenn bisweilen der Magen leer ist: und solche Personen sollen stets leicht zu verdauende Sachen essen und die herbern Arten von Weine kalt trinken, woferne sie selbige vertragen können, und auch solche Bewegung gebrauchen, welche den Rumpf des Körpers erschüttert.

Diejenigen welche in ihren Händen oder Füßen mit der Gicht behaftet sind, sollen sich zwischen denen Anwandelungen, mit den beschwerten Theilen so viel Bewegung machen, als sie ertragen können, damit selbige hart und feste werden; aber während den Anfällen ist die

Ruhe

Ruhe nothwendig. Der Beyschlaf ist ein großer Feind von den Beschwerden der Gicht.

Bey jeglicher eingewurzelter Kraftlosigkeit, ist es dienlich, die Verdauung wohl zu befördern; aber für Leute so mit der Gicht behaftet, solches schlechterdings nothwendig.

Plutarch.

Plutarch blühete zur Zeit des Trajans, und ob er schon selbst kein Arzt war, so hat er doch ein schönes Gespräch von Erhaltung der Gesundheit verfertiget, und uns verschiedene nützliche Bemerkungen von dieser Materie gegeben.

Er hält es einem Weltweisen, welcher sich die größte Mühe giebt, in der Musik und Geometrie Meister zu werden, für unanständig, danebst in demjenigen gänzlich unwissend zu seyn, was seinen eigenen Körper anbetrifft.

Bey einigen herrlichen Schmausereyen in Athen, sagt er, wurde nebst der Erlustigung des Volks auch Geld unter die Zuschauer ausgetheilet, welches das Vergnügen verdoppelte. Auf eben die Weise hat auch die Arzneykunst (†), welche

(†) Plutarch erndtete auf eine glückliche Art die Früchte von seiner Achtung und Befleißigung dieser Wissenschaften: Denn Dryden sagt uns in seiner Lebensbeschreibung dieses Weltweisen, daß „ihn „seine Klugheit gelehret, mit seiner Gesundheit, „durch

welche eben so schön, reich, und vergnügend ist, als eine von den freyen Künsten, diesen Vorzug für ihnen allen, daß sie diejenigen, die sie verstehen, und sich von ihren Vorschriften leiten lassen, mit guter Gesundheit beschenkt.

Es ist eine wichtige Bemerkung für die Gesundheit (ob sie schon hin und wieder von den Aerzten nicht geachtet wird) daß eine Kälte in den äusern Theilen des Körpers, welche die Hitze einwärts treibet, von einer Neigung zu fieberhaften Anfällen zeiget; und daß wir dahero zu solcher Zeit, unsere Gliedmaaßen (†) gut für der

„durch die Mäßiggung in Essen und Trinken, und „der Leibesübung, also umzugehen, daß er seine „Kräfte ohne Abnahme, bis in ein sehr hohes „Alter behielt; daß er bis zuletzt lebhaft und munter war, und sich dadurch zu seinem eignen Vergnügen, und zum Nutzen des menschlichen Geschlechts aufbewahrte".

(†) Da diese Anmerkung des Plutarchs in Griechenland und Italien nützlich befunden wurde, wie vielmehr nicht in unserer kältern Himmelsgegend? Und ich unterstehe mich zu behaupten, daß Personen deren Schenkel und Füße meistentheils kalt sind, nimmermehr in einem guten Gesundheitszustande seyn können. Ja ich will noch mehr sagen, daß wollene Unterstrümpfe, wenn sie von Leuten von einer zärtlichen Beschaffenheit getragen werden, damit sie durch ihre Wärme, einen gleichförmigen Umlauf des Bluts, in ihren äusern Theilen erhalten, vielen Anstößen des Schmerzes, der Krankheit und Kleinmuth vorbeugen werden, welche sie ohne dergleichen Vorsicht fühlen müssen.

der Kälte bewahren sollen, wenn wir uns keine Bewegung machen, die Hitze auswärts zu treiben.

Eine andere Bemerkung ist diese, daß gesunde Personen, diejenigen schlechten und unschmackhaften Speisen kosten sollen, welche alleine bey Krankheiten dienlich sind; damit sie bey deren Erblickung keinen Ekel davor haben, noch sich, gleich ungehorsamen Kindern widersetzen mögen, wenn es die Nothwendigkeit erfodert; und aus eben dem Grunde, sollen wir bisweilen Wasser trinken, ob wir schon Wein bey der Hand haben; weil es in einigen Krankheiten dienlich ist, bloses Wasser zu trinken. Kurz, wir sollen unser Gemüthe so gewöhnen, daß es alleine dasjenige hoch schätze, was der Gesundheit dienlich und zuträglich ist; und daß wir uns nicht gleich für verlohren halten, wenn uns eine schlechte oder grobe Mahlzeit vorgesetzet wird. Es sagte einer unter den Alten sehr weislich: „Erwähle diejenige Art zu leben, „welche am vernünftigsten ist, und die Gewohnheit wird dir dieselbe angenehm machen".

Die dritte Bemerkung ist, daß hagere Leute gemeiniglich am gesundesten sind: wir sollten dahero unserm Appetite nicht mit Leckerbißchen, oder herrlichen Leben nachsehen; (ob es uns schon frey

stehet) aus Furcht dicke zu werden (*). Es kann sich bisweilen zutragen, daß wir bey großen Herren zur Tafel gezogen werden, wo uns die Gewohnheit nöthiget, das mit zu machen, was andre thun, und wo es sehr schwer hält, eine Ausschweifung zu vermeiden: Lasset uns dahero zu solchen Vorfällen zubereiten, und unsere Körper rein und gesund erhalten, damit wir nicht eine Last mit der andern häufen, oder Oel ins Feuer gießen; aber auch bey solchen Gastereyen müssen wir unsere Einwilligung versagen, wenn uns stark zugesetzet wird unvernünftig zu trinken; ob schon unser Ausschlagen eine Beleidigung nach sich ziehen sollte, und mit Creon sagen:

„Es ist besser, heute eure Hochachtung zu
„verlieren, als euch morgen mit meinem
„Aechzen oder Tode zu betrüben.

Sokrates gab den Rath, „daß wir uns für „solchen Speisen hüten sollten, welche uns ver„leiten möchten zu essen, wenn wir nicht hungrig „sind, und für solchen Getränke, die uns anlocken „dürften zu trinken, wenn wir nicht durstig „sind.

(*) Die Dickheit des Körpers ist nicht jederzeit die Folge von einem herrlichen Leben. Denn in einigen Leibesbeschaffenheiten erreget sie fieberhafte Anfälle, und verschiedne andere Beschwerden.

„sind“. Es ist wahr, dergleichen Dinge können gebraucht werden, wenn sie zu unserer Ernährung oder Gesundheit nöthig sind, wir müssen uns aber sehr hüten, daß uns die Delicatessen niemals dahin bringen, unsern Magen zu überladen. Die Thorheit derjenigen ist sehr groß, welche sich bey großer Herren Tafeln aus bloser Eitelkeit mit Leckereyen überladen, damit sie unter ihren Freunden von diesen kostbaren Raritäten, mit denen sie wären tractiret worden, prahlen können; da es doch weit mehr zu ihrer Ehre beytragen würde, wenn sie sagen könnten, sie hätten so viel Gewalt über sich selbst, sich dergleichen zu enthalten.

Unter allen den schädlichen Thorheiten der Wollüste, ist keine lächerlicher und ausschweifender, als die Narrheit derjenigen, welche große Summen auf berüchtigte Huren, eine Phryne oder Lais, wenden, da sie unterdessen zu Hause ihre Weiber vergessen, die doch weit schätzbarere Reitzungen besitzen, als diese gewinnsüchtigen Creaturen. Wie klug führet nicht der Dichter Menander einen Hurenwirth ein, welcher ein Gefolge schöner Huren darstellet, daß sie eine Gesellschaft junger Menschen bestricken sollen; „bey deren Annäherung hiengen „die Jünglinge ihre Köpfe nieder, und aßen „ihr Gerichte so ihnen vorgesetzet war; und

„keiner

„keiner unter ihnen unterstund sich diese bezau„bernden Verderber anzusehen“.

Diejenigen welche einen wahren Geschmack vom Vergnügen finden, sollen selbst dieses Vergnügens wegen mäßig leben, weil ohne Mäßigkeit die Gesundheit nicht bestehen kann, und wir ohne Gesundheit kein Vergnügen schmecken können. Was helfen die größten Delicatessen einem kranken Magen? Ist nicht ein guter Appetit das beste Gewürz? Vom Alexander dem Großen wird erzählet, daß er auf einem Marsche, als er seine Köche fortgejaget, gesagt habe „er führe weit bessere Köche bey sich, als „die gewesen wären, so er fortgejaget habe, „nämlich eine lange Morgenreise, um seinen „Appetit zur Mittagsmahlzeit zu schärfen; und „eine sparsame Mittagsmahlzeit, um seine „Abendmahlzeit wohlschmeckend zu machen“.

Ich weiß wohl, fährt unser Autor fort, daß starke Arbeit, Hitze und Kälte, bisweilen Fieber erregen; wir können aber auch anmerken, daß diese äuserlichen Ursachen selten Krankheiten in denjenigen herfürbringen, welche mäßig leben, und frey von überflüßigen Säfften sind. Dieser Ueberfluß ist es, welcher den Körper in hartnäckige Krankheiten wirft, eben so wie stinkender Schlamm, wenn er durch äuserliche Ursachen aufgerühret wird, die Luft und alles was

ihm nahe kommt, anstecket. Hippokrates sagt, „daß eine Schweere und Trägheit der Glieder „so von freyen Stücken kommt, eine annahende „Krankheit vorbedeute". Und wo kommt diese Schwere anders her, als von einer Anfüllung, welche die Nerven drückt? dahero handeln diejenigen unvernünftig, welche diese Art der Müdigkeit, durch vieles Essen und Trinken vertreiben wollen; da doch die Enthaltung und Bewegung die wahre Kur derselben sind.

Ob ich schon die Wollust herunter mache, als eine Zerstörerin des wahren Vergnügens, so will ich doch hierdurch keine eigensinnige und strenge Enthaltsamkeit anpreisen, welche den Körper vieler Gefahr aussetzt, die Lebensgeister sinken läßt, und uns zur Arbeit und Vergnügen unfähig macht; weil wir furchtsam werden, und beständig eine böse Absicht gegen uns argwöhnen, und niemals vermögend sind, eine Handlung mit wahrer Herzhaftigkeit oder Großmuth auszuführen. Wir müssen zwischen dem Uebermaaße in diesen beyden Dingen die Mittelstraße gehen, und gleich erfahrnen Schiffern, weder in schönen Wetter unsere Segel allzu sehr einziehen, noch im Sturme dieselben allzu weit ausspannen.

Und gleichwie wir eine Mäßigung im Essen und Trinken, in der Bewegung und im Vergnügen

gnügen beobachten müssen; also muß auch gleichergestalt unser Schlaf, weder zu lang noch zu kurz seyn, und auch unsere Träume sollen natürlich und sanfte seyn; denn wenn wir finden, daß dieselben thöricht und schrecklich sind, so haben wir Ursache eine Ueberfüllung, oder eine böse Beschaffenheit von den Säfften unsers Körpers zu vermuthen. Auf eben die Weise ist es mehr als wahrscheinlich, wenn uns eine plötzliche, ungegründete Furcht, Traurigkeit oder Verdruß überfällt, daß sich ein bösartiger Dunst aus unserm verunruhigten Körper mit unsern Lebensgeistern vermischt, und dieselben in Unruhe bringt.

Es würde für die Erhaltung unserer Gesundheit ein sehr großer Nutzen seyn, wenn wir bey Besuchung unserer kranken Freunde, ohne daß wir uns das Ansehen eines Neugierigen geben, oder einen gelehrten Arzt fürstellen, freundschaftlich nach denjenigen forschten, was Ihnen Schaden zugezogen hat; ob eine Ermüdung, Enthaltsamkeit oder Ueberfüllung des Magens ihre Krankheit verursacht habe: damit wir hierdurch aus der Erfahrung von andern die Nothwendigkeit der Mäßigung lernen mögen, und Sorgfalt anwenden, diese Ausschweifung zu vermeiden, welche die Ursache von anderer ihrem Unglücke gewesen.

Drey Dinge, sagt Plutarch, scheinen mir vornämlich zur Gesundheit zuträglich zu seyn, nämlich, Bewegung, Mäßigkeit und eine genaue Erkänntniß seiner eignen Leibesbeschaffenheiten (*).

Was die Bewegung derer betrifft, so dem Studiren ergeben, (auf welche er vornämlich zu sehen scheinet) so sollte man kaum glauben, was für großen Nutzen dieselben davon haben, welche alle Tage laut lesen; dahero sollen wir uns dieser Bewegung zu Nutze machen. Was das Fahren in einem gemächlichen Wagen ist, wenn man es mit andern Leibesbewegungen vergleicht, das ist das laute Lesen in Vergleichung mit dem Gespräche oder der Unterredung. Die Stimme bewegt sich gelinde über die Gedanken anderer, und die Worte fließen sanfte nach einander, ohne diejenige Gewalt, welche sich gemeiniglich bey dem Disputiren befindet. Ob aber schon das laute Lesen eine sehr gesunde Bewegung ist, so kann doch das heftige laute Schreyen Schaden anrichten, weil es zum öftern verursacht hat, daß einige Blutgefäße zerrissen sind.

Sokrates

(*) Obgleich Plutarch diese Regeln vom Hippokrates entlehnet; so preiset er doch jede derselben auf eine sehr unterhaltende Art an, und das was er sagt; wird dadurch nützlicher, weil man sich dessen besser erinnert.

Sokrates verwarf das Tanzen nicht, wenn es blos der Gesundheit wegen vorgenommen wird, sagt aber „es wäre in so weit unbequem, „weil es so viel Raum erfodere; da hingegen „für einen Menschen, welcher sich mit Singen „oder lauten Lesen bewegte, eine Kammer, „worinne er nur sitzen könne, zureichend wäre". Man muß hier behutsam anmerken, daß diese Bewegung durch lautes Lesen, oder jede andere, nicht unmittelbar nach der Anfüllung oder Ermüdung vorzunehmen sey; denn dergleichen Irrthum hat bey vielen Schaden nach sich gezogen. Den Müßiggang und das Faullenzen hat man stets als eine reichliche Quelle von Krankheiten angesehen, und derjenige, welcher sich durch Faulheit die Gesundheit zu verschaffen denkt, ist demjenigen gleich, welcher durch beständiges Stillschweigen seine Stimme zu verbessern hofft. Hiernebst wird selbst der Endzweck und das Ziel der Gesundheit, welches die Bewegung ist, durch Trägheit vernichtet. Zu was nützet dem eine gute Gesundheit, der niemals etwas thut, um sich selbst oder seinen Freunden zu helfen?

Einige haben das Gehen nach der Abendmahlzeit angerathen; andere hingegen, welche sich einbilden, die Bewegung verhindere die Verdauung, gaben der Ruhe den Vorzug.

Man kann die vernünftigen Absichten von beyden erlangen, wenn man seinem Körper wirklich die Ruhe giebt, aber dabey das Gemüth mit freudigen Gesprächen unterhält, welche weder die Lebensgeister durch genaue Aufmerksamkeit schwächen, noch andere Unbequemlichkeiten verursachen; wie z. E. die angenehmen und unterhaltenden Fragen aus der Naturlehre, Historie, oder der Dichtkunst sind, welche einige den Nachtisch bey den Gastereyen der Gelehrten nennen. Und auf diese Weise sollen wir uns nach dem Rathe der Aerzte richten, welche verlangen, daß man noch einige Zeit nach dem Abendessen warten solle, ehe man zu Bette gehe, um die Unverdaulichkeit zu verhüten.

Das andere, was der Gesundheit sehr zuträglich ist, ist die Mäßigkeit im Essen und Trinken, und in allen andern Willfahrungen unserer Sinne; ich meines Orts glaube, daß es besser wäre, wenn wir uns von Jugend an zu solcher Mäßigkeit gewöhnten, daß wir ganz und gar keine Fleischspeise nöthig hätten. Giebt nicht die Erde Ueberfluß genung, nicht zur Nahrung, sondern auch zur Schwelgerey? Einige Gewächse derselben kann man essen, wie sie die Natur hervorbringt, und andere können auf tausenderley Weise zugerichtet, und wohlschmeckend gemacht werden. Da es uns aber durch die Gewohnheit

heit nunmehr bey nahe zur Natur geworden, daß wir Fleisch essen, so können wir solches zwar thun, aber mäßig, und uns nicht wie Löwen und Wölfe damit voll pfropfen.

Das edelste unter allen Getränken ist der Wein, er ist der nützlichste Trank, die lieblichste Arzeney, und ist unter allen Delicatessen dem Magen am angenehmsten. Wenn sichs aber zuträgt, daß wir von der Hitze verbrannt, von der Arbeit ermüdet, von starken Nachdenken erschöpft, oder mit fieberhaften Anwandlungen befallen werden, so wird uns ein Glas bloses warmes Wasser, oder mit wenig Wein vermischt, mehr erquicken als der Wein alleine; weil er eine natürliche Wirksamkeit und Hitze besitzt, und vermögend ist, unsere Krankheit ärger zu machen, da es doch unsere Pflicht erfodert, dergleichen Beschwernisse, durch die gelinde und kühle Beschaffenheit des Wassers zu besänftigen.

Das dritte, was zur Gesundheit erfodert wird, ist, daß uns unsere eigene Leibesbeschaffenheit wohl bekannt sey, damit wir wissen, was uns zuträglich oder schädlich ist. Von dem Kayser Tiberius wird erzählet, daß er gesagt habe, „es wäre eine Schande für einen Mann, „welcher bereits 60 Jahre alt worden, daß er „seine Hand einem Arzte reiche, um nach dem „Pulse zu fühlen". Dieses war ein wunderli-

cher Ausdruck: Ich halte es aber doch für vernünftig, daß ein Mensch einige Känntniß von seinem eigenen Pulse habe, weil der Puls so sehr verschieden ist, und daß ihn sein eigen Temperament in Ansehung der Hitze oder Kälte bekannt sey, und aus der Erfahrung erlerne, was ihm dienlich sey oder nicht; Denn diejenige Seele muß nach meiner Meynung sehr nachläßig seyn, welche so lange in einem Körper gewohnet, und dennoch genöthiget ist, einen Arzt zu befragen, ob dieser Körper im Sommer oder im Winter am gesundesten sey? Ob ihm feuchte oder trockne Speisen besser bekommen? und ob der Pulsschlag in der Handwurzel hurtig oder langsam geschehe? Die Menschen haben gelernet, ihre Köche zu unterweisen, wie sie ihre Speisen zurichten sollen; sie bekümmern sich aber nicht einzusehen, ob diese Speisen heilsam oder schädlich sind; und wenn nur ihrem Geschmacke Genüge gethan wird, so wird an die Gesundheit gar nicht gedacht. Dieses sagt uns die Vernunft nicht vor, besonders wenn wir die Wichtigkeit der Gesundheit betrachten, und daß diese Erkänntniß unserer eigenen Leibesbeschaffenheit durch ein wenig Aufmerksamkeit und Sorgfalt leicht zu erlangen ist.

Drey Fehler, welche sehr gemein unter den Menschen sind, wünsche ich herzlich, daß sie verbessert

bessert würden. Der eine hiervon ist, daß sie starke Purgir- oder Brechmittel einnehmen, um das Ueberflüßige von ihrer schändlichen Unmäßigkeit, und die Beschwernisse so dieselbe nach sich ziehet, aus dem Wege zu räumen. Derjenige, welcher ein starkes Purgirmittel einnimmt, um seinen Körper von einer allzu großen Last von Speisen oder Feuchtigkeiten zu erleichtern, beweiset sich gleich einem Einwohner in Athen, welcher, da ihn die Menge der Bürger zur Last wird, dieselben dadurch zu vertreiben denkt, wenn er die Stadt mit Scyten und wilden Arabern vollfüllt. Dahero soll man an statt dieser heftigen Mittel, welche den Körper verderben, vielmehr also bald, ohne einige Vorbereitung seine Last durchs Brechen fortschaffen, oder etliche Tage enthaltsam leben.

Einen andern Fehler begehet man, wenn man sich an gewisse festgesetzte Regeln der Enthaltsamkeit bindet, oder es für dienlich hält, an gewissen bestimmten Tagen zu fasten, in der ungegründeten Meynung, daß dergleichen förmlicher Zwang etwas zur Gesundheit beytragen werde. Diese bestrafen sich selbst ohne Noth, da sie sich an unnütze Regeln binden, welche ihr ganzes Leben unangenehm machen. Ein Mensch lebt unter solcher Sclaverey blos vor sich selbst, und er gleichet mehr einem Muschelfische, welcher an seinem

seinem Felsen angeheftet bleibet, als einer vernünftigen Creatur, so mit der Welt Umgang hat, oder dem menschlichen Geschlechte nützen will.

Der dritte Fehler, in welchen die Gelehrten leicht verfallen, ist nicht weniger gefährlich; sie lesen und meditiren unaufhörlich, ohne ihren Körper gehörige Ruhe oder Ergötzung zu gönnen, und glauben, daß diese gebrechliche Maschine eben sowohl die Arbeit ertragen könne, als ein unsterblicher Geist. Hier fällt mir ein, was dem Kameele in der Fabel begegnet, welches sich erstlich weigerte, ob es schon öfters ermahnet wurde, dem Ochsen noch zu rechter Zeit einen Theil seiner Last abzunehmen, und zuletzt gezwungen wurde, nicht nur die ganze Last des Ochsens, sondern auch den Ochsen selbst zu tragen, als er unter seiner Bürde erlag. Eben so ergehet es auch dem Gemüthe, welches kein Mitleiden mit dem Körper hat, und dessen Klagen nicht hören, noch ihm eher einige Ruhe gönnen will, bis eine böse Krankheit das Gemüthe zwinget, das Studiren und Nachsinnen bey Seite zu setzen, und sich mit dem kranken Körper matt und elende aufs Bette zu werfen. Dahero vermahnet uns Plato auf die vernünftigste Weise, daß wir für unsere Körper eben die Sorge tragen sollen, als für unsere Gemüther, damit jedes

des von beyden, gleich einem Paar Pferden für einem Wagen, die sich gut zusammen schicken, seinen gleichen Theil ziehen möge. Und wenn das Gemüthe am meisten, in Betrachtung der Tugend beschäftiget ist, so muß der Körper alsdenn mit größter Sorgfalt gewartet werden, damit er einer so edlen Beschäftigung keine Hindernisse möge in den Weg legen.

Vom Agathinus.

Agathinus lebte zu einer Zeit mit dem Plutarch, er übte die Arzneykunst zu Rom aus, und wird in verschiedenen Stellen vom Galen erwähnet (*). Unter denen Sammlungen des Oribasius (†) haben wir seine Gedanken über das kalte Bad, und weil dieser Autor ausführlich und deutlich schreibt, in Ansehung des praktischen Theils vom kalten Baden, welches, wenn es mit der nöthigen Behutsamkeit gebraucht wird, zur Erhaltung der Gesundheit sehr nützlich seyn kann: so wird es nicht undienlich seyn, wenn man sich die Meynungen dieses alten Arztes, über eine so wichtige Materie bekannt macht; besonders da uns sein Unterricht der Mühe überheben wird, erst andere über diesen Artickel um Rath zu fragen.

„Diejenigen,

(*) In lib. 1. Hipp. de morb. vulg. comment. 2. Sect. 25. et de different. pulf. lib. 4. cap. 10. et 11.

(†) Medicin. collect. lib. 10. cap. 7.

„Diejenigen, welche durch dieses vergäng-
„liche Leben mit Gesundheit gehen wollen, (sagt
„er) sollen sich öfters im kalten Wasser baden.
„Ich kann kaum Worte genung finden, das
„Gute auszudrücken, welches die Leute durch
„selbiges empfangen; und auch im höchsten Al-
„ter wird das kalte Baden denenjenigen, welche
„daran gewöhnet sind, den Körper feste, und
„das Gesicht munter machen; es wird den Ap-
„petit schärfen, der Verdauung beystehen, die
„Sinne aufrecht erhalten, und mit einem Worte,
„der ganzen thierischen Natur Stärke und Mun-
„terkeit geben".

Es ist mir gesagt worden, fährt unser Au-
tor fort, daß es unter den barbarischen Völkern
gewöhnlich sey, ihre Kinder täglich in kalt Was-
ser zu tauchen; wir aber kochen unsere Kinder
halb durch das warme Waschen, worzu uns un-
sere Ammen bereden, weil wirklich die Kinder
alsobald, nachdem sie durch das Abwaschen in
warmen Wasser matt geworden, einschlafen, und
des Nachts sehr schöne ruhen; aber die Folge
davon ist, daß die Kinder, welche auf diese
Weise gesotten worden, öfters in Krämpfungen
und Epilepsien verfallen; die sich sehr schwer
heben lassen.

Unsere Nahrungsmittel müssen völlig verdauet
und in dem Körper vertheilet seyn, oder mich
anders

anders auszudrücken, der Magen muß leer, und der Körper leichte seyn, wenn wir in das kalte Bad gehen. Wir müssen auch etwas herum spatzieren, oder eine andere gelinde Bewegung anwenden, um uns eine mäßige Wärme und Munterkeit der Lebensgeister zu verschaffen, kurz zuvor ehe wir hinein gehen; wir dürfen uns aber keinesweges um selbige Zeit erhitzen oder ermüden. Die Ohren müssen feste verstopft werden, damit nicht das kalte Wasser in selbige hinein dringe. Wenn wir also bereitet sind, so müssen wir uns plötzlich in das Wasser werfen, oder dasselbe über uns gießen lassen, doch ist das erstere besser. Diejenigen, welche Kräfte und Entschließung genung haben, solches zu vertragen, können ihren ganzen Körper zwey oder dreymal bis über den Kopf unters Wasser tauchen; sie mögen sich nun aber einmal oder öfter untertauchen, so müssen sie doch allemal völlig abgetrocknet und gerieben werden, wenn sie heraus kommen. Das Wasser soll weder eißkalt, noch laulicht; aber stets rein und helle seyn. Das Seewasser ist am besten, besonders zu den ersten Versuchen.

Einige glauben, daß diejenigen, welche nicht an den Gebrauch des kalten Bades gewöhnet sind, nicht eher damit anfangen dürften, als mitten im Sommer „ich habe aber gesehen, daß

„viele

„viele mit größter Sicherheit zu allen Jahrs-
„zeiten damit angefangen haben; dem ohn-
„geachtet halte ich dafür (sagt unser Autor) daß
„der Frühling allen Jahrszeiten zum Anfange
„dieses Bades vorzuziehen sey".

Das 8. Kapitel.

Vom Galen, — und denjenigen Regeln von ihm, welche vor seiner Zeit nur wenig sind berühret worden.

Claudius Galenus wurde zu Pergamo einer Stadt in klein Asien ums Jahr unsers Herrn 131 gebohren. Er schrieb sechs Bücher von der Erhaltung der Gesundheit, und verschiedene andere Tractate von den Beschaffenheiten und der Natur der Nahrungsmittel, und dem Unterschiede der Temperamente; aus diesen allen will ich die wichtigsten Regeln heraus ziehen, welche nicht vor ihm von andern sind angepriesen worden, ohne daß ich mich in seine scholastischen Streitigkeiten, oder unnöthige Weitläuftigkeiten einlasse, die allzu häufig in seinen Schriften vorkommen. Lasset uns aber nicht wegen der Pedanterey, welche zu den Zeiten, in denen er lebte, Mode war, eine schlechte Meynung von diesem großen Manne hegen, dessen durchdringender Verstand, weite Erkänntniß,

und

und richtigen Begriffe beydes von den Werken und dem Urheber (*) der Natur, das Wunder der Zeiten gewesen.

Er giebt seinen Lesern ihres eigenen Besten wegen den Rath, daß sie mit Geist und Muth in Erlernung und Ausübung dieser Regeln, welche zur Erhaltung der Gesundheit dienen, beharren sollen; und versichert sie, um sie darzu aufzumuntern, daß sie dadurch ihre Körper bis ins höchste Alter, frey von allen Arten der Krankheiten erhalten können. „Ich wurde (fähret „er fort) mit einem schwachen Körper gebohren, „und in meiner Jugend mit vielen und strengen „Krankheiten befallen; als ich aber das acht „und zwanzigste Jahr meines Alters erreichte, „und sahe, daß es zur Erhaltung der Gesund„heit gewisse Regeln gebe; so habe ich selbige „seit dem so sorgfältig beobachtet, daß ich von „der Zeit an mit keiner Krankheit bin beschweret „gewesen,

(*) Vsum partium demonstrando „ego conditoris „nostri verum hymnum compono. Hoc autem „omne inuenisse, quo pacto omnia potissimum „adornarentur summae sapientiae est: effecisse „autem omnino quae voluit, virtutis est inuictae „et insuperabilis. Quodque nihil suis beneficiis „priuatum esse voluerit, id perfectissimae bo„nitatis specimen esse statuo". De vsu Part. lib. 3. cap. 10. class. 1. vers. vulg.

„gewesen, ausgenommen dann und wann mit
„einem Fieber, auf einen oder den andern Tag (*),
„welches mir meine Geschäfte in Besuchung der
„Kranken nothwendig zuziehen mußten. Ein
„Mensch, dessen Körper von jeder schädlichen
„Feuchtigkeit, die ihm Schaden thun kann,
„reine ist, der schwebt in keiner Gefahr, sich
„eine Krankheit zuzuziehen, auser durch äuser-
„liche Gewalt oder Ansteckung. Und warum
„sollte man nicht gehörige Sorgfalt anwenden,
„den Körper von allen schädlichen Feuchtigkei-
„ten rein zu erhalten?"

Damit sich seine Regeln auf Personen unter allen Umständen schicken mögen, theilet Galen das menschliche Geschlecht in drey Hauptklassen ein. Unter die erste rechnet er diejenigen, welche von Natur gesund und stark sind, und denen es wegen ihres Vermögens frey stehet, jede Zeit und Sorgfalt nach Gefallen auf ihre Gesundheit zu wenden. Unter die andere setzt er solche, welche von einer zarten und schwachen Leibesbeschaffenheit sind. Und die dritte Klasse begreift diejenigen in sich, deren nothwendige Beschäftigungen, in einem öffentlichen oder Privatleben, ihnen nicht zulassen, zu ordentlicher Zeit und Stunde zu essen, zu schlafen, oder sich Bewegung zu machen.

Was

(*) De san. tuend. lib. 5. cap. 1.

Was die erstern anbetrifft, sagt er, ist es nothwendig, um das Leben und die Gesundheit so lange zu erhalten, als es mit dem Ziele des Menschen bestehen kann, daß die erstern Faden unsers Lebens gut seyn; denn einige sind so kränklich, „daß Aeskulap selbsten (*) ihr Leben kaum „auf sechzig Jahr verlängern könnte.". Diese Klasse theilet er in vier Perioden ein, nämlich in die Kindheit, die Jugend, das männliche Alter und das hohe Alter. Zweene von diesen Perioden, nämlich die Kindheit und das hohe Alter waren schon vor seiner Zeit nur schlecht berühret worden. Was aber die Jugend und das männliche Alter betrifft, (sowohl von starker, als zarter Leibesbeschaffenheit) so sind die allgemeinen Regeln, welche vom Hippokrates und andern zur Erhaltung der Gesundheit gegeben worden, größtentheils mit denen einerley, welche Galen auch anpreiset, und dürfen dahero hier nicht erst wiederholet werden.

Damit ich kurz bin, so sind in Ansehung der Erhaltung der Gesundheit vier Artickel, welche Galen aufmerksamer betrachtet hat, als irgend

(*) Sunt enim, qui ab ipso ortu adeo improspero corporis sunt statu, vt ne, si Aesculapium quidem, ipsum iis praefeceris, vel sexagesimum annum videant. De san. tuend. lib. 1. cap. 12. Thoma Linacro Anglo interprete.

jemand vor ihm, nämlich 1) die Kindheit, 2) das hohe Alter, 3) der Unterschied der Temperamente, und 4) die Sorgfalt, welche diejenigen nothwendig anwenden müssen, welche die Zeit nicht in ihrer Gewalt haben. Ich werde mich dahero bemühen, einen klaren und kurzen Entwurf von seinen Regeln, diese Artickel betreffend, in der hier gegebenen Ordnung zu machen.

Der 1. Artickel.

Von der Kindheit.

Neugebohrne Kinder, sollen, wo möglich, mit ihrer Muttermilch genähret werden, als welche selbigen viel natürlicher ist, als die Milch von einer fremden. Die Säugerin soll dieselben gut bewegen, sowohl in der Wiege, als in ihren Armen, und soll sehr genau nach der Ursache forschen, welche macht, daß die Kinder unruhig sind, wenn sie schreyen, und durch ihr ungewöhnliches Herumwerfen Schmerzen zu haben scheinen, damit diese Beängstigung dieselben nicht in Anfälle von Krankheiten oder in ein Fieber wirft; „ich hatte ein Kind zu besorgen, (sagt „unser Autor) so unaufhörlich schrie, und wel„ches weder durch Bewegen, Musik, noch durch „die Brust auf einen Augenblick konnte besänf„tiget werden, auf genaues Untersuchen fand

„ich,

„ich, daß das Bette, worinne es lag, seine „Kleider und Körper durchaus unsauber waren, „aber den Augenblick da es war gewaschen, und „rein geleget worden, fiel es in einen süßen „Schlaf, welcher verschiedene Stunden fort„dauerte". Kinder sollen blos mit Milch genähret werden, bis sie ihre Foderzähne erlangt haben, und alsdenn nach und nach zu einer mehr festen Speise, als Brod, und andern leichten Arten von Nahrungsmitteln, die den Ammen wohl bekannt sind, gewöhnet werden. Man soll sie auch alle Morgen mit lauen Wasser waschen, und alsdenn gut reiben und abtrocknen; wobey die Säugerin die Zeit beobachten muß, wenn des Kindes Magen nach einem langen Schlafe leer ist: Denn diejenigen thun Schaden, welche die Kinder mit vollem Magen waschen und reiben. Galen achtet es für einen großen Fehler (*) und scheinet sehr unwillig über die nördliche Gewohnheit zu seyn, wo man die neugebohrnen Kinder in kalt Wasser taucht, und saget sehr verächtlich, „daß er für solche Deut„sche oder Barbaren nicht mehr schreibe, als er „für Löwen und Bäre schreiben würde", und dennoch preiset er seinen gesitteten Griechen und Römern eine wildere und schmerzlichere Art an, daß sie ihre zarten Kinder über und über mit

(*) De sanit. tuend. lib. 1. cap. 10.

Salze reiben sollten (*), um dieselben gesund und harte zu machen. Aber die Zeit und Erfahrung haben überall dieses Einsalzen verbannt, und mit großen Nutzen vor die Kinder in vielen Arten und Familien den Gebrauch des kalten Bades unter gehöriger Einschränkung eingeführet (†), welches man zu Ende dieser Seite sehen kann.

(*) Ergo recens natus infantulus, cuius corporis constitutio omni nota vacat, primum quidem fasciis deligetur, sed corpori prius toti sale modice insperso, quo cutis eius densior solidiorque reddatur. — Ita vero, qui secundum naturam sunt infantes, vel sale praeparati munitique abunde fuerint: quando, qui siccorum myrti foliorum aut aliorum id genus inspersione, egent, iis plane vitiosus status sit. De san. tuend. lib. 1. cap. 7.

(†) Das kalte Bad, indem es die festen Theile stärkt, und eine freye Ausdünstung befördert, giebt den Kindern Lebhaftigeit, Wärme und Kräfte, ist sehr dienlich, der englischen Krankheit, den Brüchen, Verhärtungen der Halsdrüsen, und dem Husten, denen sie allen in einigen Ländern sehr unterworfen sind, vorzubeugen. Und die Natur scheinet diese Hülfsmittel beydes der alten und neuen Welt bekannt gemacht zu haben. Virgil berichtet uns, daß es lange vor der Römer Zeiten eine Gewohnheit in Italien gewesen, ihre neugebohrnen Kinder in die kältesten Ströme zu tauchen.

Durum a stirpe genus. Natos ad flumina primum
Deferimus, saeuoque gelu duramus et vndis.

Aeneid. lib. 9. lin. 603.

Und

kann. Ich muß aber doch unsern Autor Gerechtigkeit wiederfahren lassen, und anmerken, daß er selten in der Praxi eines Fehlers schuldig

 ist;

Und Sir William Pen, in seinem Briefe an den Dr. Bainard, (in der Historie vom kalten Baden, Theil 2. S. 291), hat folgende Worte: „Ich bin „versichert worden, daß die Amerikanischen Indianer ihre jungen Kinder, so bald sie gebohren „worden, in kalten Strömen, zu allen Jahreszeiten baden".

In Ansehung der Kinder von starker Leibesbeschaffenheit kann kein Einwurf wider den Gebrauch des kalten Bades gemacht werden, vornämlich wenn es (um einen plötzlichen Uebergang von der Wärme, in welcher die Frucht gebildet wurde, zu dem entgegengesetzten extremo) die Eltern bis auf den nächsten Sommer nach der Geburt des Kindes verschieben. Aber das Kind vor einiger Möglichkeit der Gefahr zu bewahren, die ihm von dieser täglichen und hurtigen Eintauchung des ganzen Körpers zustoßen könnte, so muß die Amme Achtung geben, ob das Kind warm und lebhaft wird, so bald es aus dem Wasser genommen wird, oder nachdem es gerieben, getrocknet und gewindelt worden. Wenn dieses geschicht, so wird ihm das kalte Wasser gewiß gute Dienste thun, wenn aber das Kind im Gegentheile schaudernd und bleich wird, und besonders, wenn eines von seinen Gliedern steif und vor Kälte erstarret ist, und noch einige Zeit, nachdem es gerieben, getrocknet und gewindelt ist, in diesem Zustande bleibet, so muß man den Gebrauch des Bades etliche wenige Tage unterlassen, und alsdenn wieder versuchen, wenn das Kind munterer ist; oder wenn sich diese Zufälle wieder ereignen sollten, muß es gar bey Seite gesetzt werden.

ist; und ob schon seine Theorie in nachfolgenden Zeiten um vieles ist verbessert worden, so sind dennoch seine praktischen Bemerkungen bis auf diesen Tag sehr hoch zu schätzen. Er fähret in seinen Lehren fort, und sagt; Man solle für die Diät, Bewegung und Schlaf der Säugerin sehr besorgt seyn, damit ihre Milch gut seyn möge. Diese Milch ist gut, welche vollkommen süße, weiß, von gehöriger Consistenz, und weder zu dick noch zu dünne ist; aber schlechte Milch ist etwas bitter oder salzig, von uneigentlicher Consistenz und Farbe, und einem widerwärtigen Geruche. Die Säugerin muß sich ihrem Manne nicht nähern, so lange sie säuget, und soll das Kind alsobald entwöhnen, wenn sie wieder schwanger ist. Kinder dürfen keinen Wein kosten, weil er den Körper erhitzt und dem Haupte schadet; danebst haben sie selbigen nicht nöthig, und haben dahero nicht den Nutzen, sondern den Schaden von ihm, den er thut.

Eine reine Luft ist auch für die Kinder nothwendig, nicht aber solche, welche in verschlossenen Zimmern stille stehet, noch solche, welche mit garstigen Dünsten stehender Wasser, oder des Unflats großer Städte, mit den Ausdünstungen von todten Thieren oder verfaulter Kräutergewächse angefüllet ist. Eben diese Art zu leben, mag auch in den andern sieben Jahren,

als

als in dem letzten Theile der Kindheit beobachtet werden, in welchem man noch darauf siehet, daß das Kind sich eine mäßige Bewegung machen lerne, die aber nicht zu heftig ist, widrigenfalls hemmet (*) sie dessen Wachsthum. Dieses ist auch die gehörige Zeit, das Gemüthe desselben gehörig zu bilden, da man ihm die ersten Gründe nützlicher Wissenschaft lehret, und sie zu derjenigen Mäßigkeit und Gehorsame gewöhnet, welche hernachmals das meiste zu Erhaltung seiner Gesundheit beytragen.

Der 2. Artickel.

Vom hohen Alter.

Das hohe Alter, welches eine natürliche Krankheit, oder ein mittler Zustand zwischen Gesundheit und Krankheit mag genennet werden, ist gemeiniglich trocken und kalt: Denn ob schon alten Leuten öfters die Augen, Nase und der Mund mit Wasser laufen, und gemeiniglich ein Husten und Auswurf bey ihnen befindlich ist: so sind dieses doch lauter auszuführende Feuchtigkeiten, und keine nützlichen nährenden Säfte. Diese Kälte und Trockenheit muß mit ein wenig Weine, und solchen Speisen, welche dieselben

 gehörig

(*) Diese Meynung erfodert eine weitere Bestätigung durch die Erfahrung.

gehörig feuchte und warm machet, gelindert werden: auch ist das Reiben gut für dieselben, da es die Bewegung des Bluts vermehret, eine gelinde Hitze erweckt, und dadurch in alle Theile des Körpers eine gleiche Nahrung vertheilen hilft. Nach dem Reiben ist es dienlich für sie, daß sie herum gehen oder fahren, doch dürfen sie keins von beyden bis zur Ermüdung treiben; denn allzu viele Bewegung machet sie mager; da hergegen mäßige Bewegung ihr Fleisch erhält. Es ist eine Regel die man nicht hinten ansetzen darf, daß alte Leute bey solcher Bewegung beharren sollen, an welche sie sich am meisten gewöhnt haben: Denn sie werden nicht nur dadurch weniger ermüdet, sondern sie ist ihnen auch unterhaltender und angenehmer. Es ist auch nicht sicher für sie, gähling ihre alte Bewegung mit einer neuen zu verwechseln. Denn die Erfahrung hat uns gelehret, daß vieles Gehen denenjenigen Schaden gethan, welche das Fahren sehr wohl vertragen konnten; und wenn es sich begiebt, daß ein Theil an uns schwächer ist, als der übrige Körper, so muß man mit vieler Sorgfalt dahin sehen, daß unsere Bewegung den schwachen Theil nicht zu sehr ermüde; sondern wir müssen uns eine solche Bewegung ausfündig machen, durch welche die stärkern Theile gnungsam beweget werden,

werden, und dennoch die schwächern Theile keinen Schaden dadurch leiden. Wenn z. E. ein Mensch zum Schwindel geneigt ist, so soll er keine solche Bewegung anwenden, in der er seinen Kopf öfters beugen oder herum drehen muß; sondern er soll vielmehr ohne sich zu ermüden, gemächlich vorwärts gehen, oder auf einem sanften Wagen fahren. Oder wenn ein Mensch schwache Schenkel hat, so wird ihm das Fahren weit bessere Dienste thun, als das Gehen.

Alte Leute sollen jede Art von Speise vermeiden, welche zähe und leimichte Säffte zuwege bringt, als ungegohren Brod, Käse, Schweinenfleisch, Rindfleisch, Aale und Austern, und auch gleichergestalt alles was schwer zu verdauen ist. Ihr Brod muß in einem gehörigen Verhältnisse mit Salz, und Hefen oder Sauerteige vermischt, gut geknetet, und durch und durch ausgebacken seyn, sonst verursacht es Verstopfungen in der Leber, Milz und Nieren.

Wenn ein alter Mann zween Tage lang verstopften Leib haben sollte, so muß er am dritten Tage, um den Leib zu öfnen, etwas sehr gelindes zu sich nehmen, wovon er aus der Erfahrung weiß, daß es diese Absicht erfülle; er darf aber nicht beständig mit dieser eröfnenden Speise oder Arzeney fortfahren, sondern muß dieselbe dann und wann mit etwas andern verwechseln,

damit

damit ihm solche nicht zur Gewohnheit werde, und ihre Wirkung verliere.

Er soll auch so lange schlafen, als zureichend ist, ihn zu erwärmen und zu erquicken.

„Antioches der Arzt, als er über achzig Jahr „alt war, gieng drey Stadia (*) von seinem „Hause auf den Markt, wo die fürnehmsten „Bürger in Rom alle Tage zusammen kamen, „und besuchte unterwegens diejenigen Patienten, „die ihm nahe lagen. Wenn er weiter zu gehen „hatte, so nahm er einen Tragsessel (†) oder „Wagen. Er hatte ein kleines Zimmer in sei„nem Hause, welches im Winter warm, und „im Sommer temperirt erhalten wurde, in „welchem sein Körper alle Morgen, nachdem er „zu Stuhle gegangen, gerieben und erwärmet „wurde. Auf dem Markte aß er um neun „oder zehn Uhr etwas Brod und gekochten Ho„nig, und brachte daselbst die Zeit bis um Zwölfe „mit reden oder lesen zu. Alsdenn machte er „sich eine gelinde Bewegung vor der Mittags„mahlzeit, die sehr mäßig war, indem er alle„mal mit etwas öfnenden den Anfang machte. „Seine Abendmahlzeit war entweder eine leichte

„Löffel=

(*) Bey nahe eine halbe englische Meile. De sanit. tuend. lib. 5. cap. 4.

(†) Partim gestatus in sella, partim vehiculo vehebatur. ibid.

„Löffelkost, oder ein Vogel mit der Brühe in
„welcher er gekocht worden. Und also lebte er
„bey Vollkommenheit aller seiner Sinne, und
„Gesundheit aller seiner Gliedmaßen, bis in
„ein sehr hohes Alter".

„Telephus der Grammatikus lebte fast bis
„auf hundert Jahr. Sein Frühstück war rei-
„ner Honig mit Habergrützsuppe vermischt.
„Zu Mittage speisete er stets Sallat oder et-
„was Fisch oder Vogel; und des Abends genoß
„er nur ein wenig Brod, nebst einen Glas
„Weine mit Wasser".

Einem alten Manne muß seine eigene Er-
fahrung bestimmen, ob ihm die Milchspeisen dien-
lich sind oder nicht, weil es wunderbar zu sehen
ist, was für verschiedene Wirkungen dieselben
bey verschiedenen Leibesbeschaffenheiten herfür-
bringen. „Ich habe einen Ackersmann ge-
„kannt, (sagt Galen) so über hundert Jahr
„alt war, dessen vornehmste Speise die Zie-
„genmilch ausmachte, mit welcher er bisweilen
„Brod, und bisweilen Honig vermischte; und
„dann und wann, aß er selbige mit den öbersten
„Spitzen von Thimian gekocht. Ein Nachbar
„von diesen, da er sich einbildete, diese Milch
„wäre die Ursache von dem langen Leben dieses
„alten Mannes, wollte solches zur Nachah-
„mung versuchen, aber er konnte selbige unter

„keiner-

„keinerley Gestalt vertragen; denn sie lag ihm
„schwer in dem Magen, und erregte bald her-
„nach eine Geschwulst in seiner linken Seite.
„Ein anderer, da er eben diesen Versuch nach
„that, befand, daß ihm die Milch vollkommen
„wohl bekam, bis er selbige sieben Tage fort-
„gebraucht hatte, da er alsdenn eine harte
„Geschwulst in seiner rechten Seite merkte,
„welche ihm Spannen und Krämpfungen bis
„oben an den Hals verursachte. Ich habe
„auch einige gekannt, die sich durch langen Ge-
„brauch der Milch Nierensteine zugezogen, und
„einige welche ihre Zähne verlohren haben, da
„hingegen andere, viele Jahre lang von selbi-
„ger bey guter Gesundheit lebten". Der Nu-
tzen welcher denjenigen von der Milch zuwächst,
denen dieselbe bekommt, ist, daß sie den Leib
gelinde offen hält, süße Säffte und gutes Fleisch
herfür bringt, besonders wenn die Milch von
einer Weide herkommt, welche voll von milden
und heilsamen Kräutern ist; denn da kann die
Milch nicht gut seyn, wo die Kräuter zu scharf,
zu sauer, oder zusammenziehend sind. Das
Thier welches die Milch giebt, soll auch völlig
gesund, und im besten Alter seyn. Ich wollte
den Leuten rathen, daß sie Eselsmilch und Zie-
genmilch wechselsweise tränken; weil die Zie-
genmilch am besten nähret, und die Eselsmilch,
weil

weil sie dünner ist, sich am leichtesten verdauen läßt.

Der Wein ist der beste für alte Leute, welcher stark und urintreibend ist. Stark muß er seyn, damit er durch ihre kalten Glieder eine gehörige Hitze ausbreite; und urintreibend, damit er alle überflüßige Feuchtigkeiten abführe, welche ihrer Gesundheit möchten nachtheilig seyn, wenn sie in dem Körper zurück blieben. Sie sollen sich dahero einen leichten und dünnen Wein erwählen, weil solcher gemeiniglich den Urin treibet; und von einer blassen oder gelben Farbe, weil solcher der stärkste ist; aber der dicken, schwarzen oder zusammenziehenden Weine sollen sie sich enthalten, weil diese leichtlich Verstopfungen in den Gedärmen verursachen können. Auch ist der süße Wein alten Leuten nicht gut, auser sie wären sehr hager, und aus dieser Ursache erfodern sie zu ihrer Nahrung reiche Weine; aber alsdenn müssen sie von edler blasser oder gelber Art seyn.

Der 3. Artickel.

Von verschiedenen Temperamenten Complexionen und Leibesbeschaffenheiten.

Wir können neun verschiedene Temperamente des menschlichen Leibes rechnen; unter welchen viere

viere einfach sind, das hitzige, das kalte, das feuchte und das trockne; viere gemischt, das hitzige und feuchte, das heiße und trockne, das kalte und feuchte, das kalte und trockne; und eins, welches die Mittelstraße zwischen allen diesen hält, und dahero das gute und gesunde Temperament kann genennet werden. Die einfachen Temperamente lassen sich leicht durch das Gesicht und Gefühl erkennen. Unter denen gemischten oder zusammengesetzten, sind das hitzige und trockne, und das kalt und feuchte, welche in der Praxis die größte Achtung verdienen, und am leichtesten durch ihre gehörigen Merkmale zu entdecken sind. Weil diese ihrer Natur nach, einander gerade entgegengesetzt sind, so erfodert jegliches ein ganz anderes Verfahren.

Die gemeinsten Merkmale eines hitzigen und trockenen Temperaments, sind große aufgelaufene Blutadern, ein starker Puls, eine breite Brust und Schultern, ein starker muskulöser, wohl proportionirter Körper und Gliedmaßen, schwarze dicke krause Haare, und eine rauhe braune härichte Haut.

Im Gegentheile, zeiget eine weiche, weiße, glatte Haut, schönes Haar, eine enge Brust, kleine Blutadern, ein zärtlicher Körper, so gemeiniglich dick ist, schwache übelgestalte Gliedmaßen,

maßen, und ein matter Puls von einer kalten und feuchten Leibesbeschaffenheit.

Da wir täglich bemerken, daß die menschlichen Temperamente so weit von einander unterschieden sind, daß dasjenige, was dem einen gut ist, öfters dem andern Schaden thut; so ist es erstaunend, wenn sich ein Arzt unterstehet, Gesundheitsregeln vorzuschreiben, ohne auf diesen Unterschied zu merken: Denn gleichwie ein Schuh nicht an jeden Fuß passet; eben so wird sich auch einerley Lebensart niemals für alle Menschen schicken. Wir können auch von keiner Speise überhaupt sagen, daß sie heilsam oder schädlich sey: Denn von dem, was dem einen dienlich ist, hat man befunden, daß es den andern krank mache. „Zweene von meinen „Bekannten (fährt er fort) hatten einen hitzigen „Streit über den Honig, der eine behauptete, „daß er schädlich sey, der andre bekräftigte das „Gegentheil, und beruften sich beyde auf die „Erfahrung, ohne ihre Temperamente in Be„trachtung zu ziehen; der eine war ein phleg„matischer alter Mann, welcher sein Leben sitzend „zubrachte, und dem also der Honig dienlich „seyn mußte, weil er von einer erwärmenden „und durchdringenden Natur ist; der andre „war ein junger Mann etwa 30 Jahr alt, „und von einem hitzigen gallichten Tempera-

„mente, dem also der Honig Schaden thun
„mußte".

Einige rathen durchgehends ohne Unterschied allen Personen die Bewegung an; andere wenden vor, daß die Ruhe eben so gut sey. Einige verordnen Wein, andere Wasser; allein die Erfahrung lehret uns, daß einerley Sache, in unterschiednen Personen, öfters einander zuwiderlaufende Wirkungen habe.

„Ich habe einige Leute gekannt, welche,
„wenn sie sich drey Tage der Arbeit entzogen,
„ganz gewiß unpaß wurden; hingegen sind mir
„andere bekannt gewesen, welche einen guten
„Gesundheitszustand genossen, ob sie sich schon
„wenig oder gar keine Bewegung machten.
„Primigenes von Mytilene war genöthiget alle
„Tage in ein warm Bad zu gehen, sonst wurde
„er mit einem Fieber befallen". Die Wirkungen lernen wir aus der Erfahrung; aber die Ursache von diesen Wirkungen, wird uns durch vernünftige Betrachtung bekannt. Warum hatte Primigenes so öfteres Baden nöthig? „Ich
„fand aus der brennenden Hitze seines Körpers,
„aus seinen vielen Studiren, und da er niemals schwitzte, daß es ihm an freyer Ausdunstung fehlte; da aber seine Haut dicke und
„hart war, und diese Ausdünstung hemmete,
„so hatte er ein warmes Bad nöthig, um seine
„Haut

„Haut zu erweichen, und seine Schweißlöcher
„zu öfnen. Ich habe einen andern gekannt,
„dessen Temperament eben so hitzig war, der
„aber so öfteres Baden nicht nöthig hatte;
„denn weil er seiner Geschäfte wegen viel in der
„Stadt herum gehen mußte, unterschiedene
„Dinge zu kaufen und verkaufen, und weil er
„zanksüchtig war, und zum öftern fochte, so
„hielt er sich größtentheils in einem Schweiße,
„welcher einem Fieber zuvor kam. Eine dritte
„Person von hitziger und trockener Leibesbe-
„schaffenheit mußte ich von der Bewegung ab-
„halten, weil sie dieselbe zu übermäßig gebrauchte;
„und hierinne folgte ich der Regel des Hippo-
„krates, welcher sagt, daß hitzige Tempera-
„mente sich vielmehr in der Ruhe nachsehen, als
„zu viele Bewegung machen sollten. Auf der
„andern Seite habe ich verschiedene Personen
„von einem kalten Temperamente wieder zu ihrer
„Gesundheit gebracht, da ich sie aus einem trä-
„gen Leben gerissen, und zur Arbeit beredet".
Es ist dahero deutlich, daß zu verschiedenen
Temperamenten, auch verschiedene Grade der
Bewegung, und verschiedene Sorten von Spei-
sen nöthig sind. Dieser Unterschied, muß zwar
wirklich durch die Vernunft untersucht werden;
aber die Erfahrung muß jederzeit unser Ver-
nünfteln bestätigen.

Ich muß ferner noch anmerken, daß nebst der Verordnung eines warmes Bades, und der gelindesten Bewegung für hitzige und trockne Temperamente, auch noch nöthig ist, daß ihre Speisen süße Säffte, ohne einige Schärfe herfür bringen; daß das Wasser ihr vornehmstes Getränke seyn soll; daß sie den Zorn, zu vieles Studiren, und die brennende Sonnenhitze vermeiden sollen. Und weil die Hitze eines Temperaments gemeiniglich von einem Ueberflusse der Galle herkommt: so sollen wir fleißig untersuchen ob diese Galle geschickt sey durch den Stuhl fortzugehen; wenn dieses ist, so haben wir nicht nöthig, über die Folgen davon, sehr besorgt zu seyn: denn die Natur wird das Ihrige selbst thun; aber wenn selbige über sich steiget, so muß sie durch ein sehr gelindes Brechmittel ausgeworfen werden.

Alle Aerzte und Weltweisen, welche etwas genauer von den Elementen des Körpers gehandelt, haben das trockene Temperament verworfen, weil es schon vor sich eine Art des hohen Alters wäre, und haben das feuchte, als das geschickteste gerühmet, das Leben zu verlängern, und die Gesundheit und Munterkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Ein feuchtes Temperament ist in der Kindheit in der That beschwerlich, aber hernachmals wird es unter allen Temperamenten,

welche

welche in etwas abweichen, das gesundeste. Dahero sollen sich diejenigen, so über die Gesundheit wachen, für solchen Dingen in Acht nehmen, welche den Körper allzu sehr trocknen und auszehren; dennoch aber nicht auf entgegengesetzte Ausschweifungen verfallen; und diese richtige Mittelstraße, wird durch einen klugen Gebrauch der Bewegung und des Bades getroffen, wenn man die natürlichen Ausleerungen in ihren gehörigen Gränzen erhält; und besonders durch solche Speisen, welche gute Säffte geben, und durch einen mäßigen Gebrauch des Weines.

Der 4. Artickel.

Von denenjenigen, welche die Zeit nicht in ihrer eigenen Gewalt haben.

Denen Staatsleuten und Studirenden, deren Geschäfte Ihnen zu viel von ihrer Zeit wegnehmen, schreibet Galen diese drey folgenden Regeln vor: Erstens, daß sie nach einem ausserordentlichen Fleiße oder Nachsinnen enthaltsamer leben sollen, als gewöhnlich, und bekräftiget dieses mit seinen eigenen Exempel, „daß „er, wenn er zu einer Zeit ermüdet und durch „Geschäfte erschöpft worden, die einfachste „Speise so er nur gewußt, erwählet habe, „welche gemeiniglich Brod alleine war", und ob er

schon diese strenge Enthaltsamkeit andern nicht als ein Muster vorträgt, so beharret er doch darauf, daß die Speisen der Menschen nach großer Ermüdung sollten leicht und gut zu verdauen seyn. - Seine andre Regel ist, daß ihre gewöhnliche Kost schlecht und einfach, und so beschaffen seyn solle, daß sie selbige leicht verdauen können; Und seine dritte Regel zeiget ihnen, daß sie sich jeden Tag einen Theil von ihrer Zeit zur Bewegung aussetzen sollen, (ihre Verrichtungen mögen auch seyn, wie sie wollen) oder woferne dieses unmöglich wäre, so sollen sie um einer Vollblütigkeit zuvor zu kommen, bisweilen ein wenig Blut weglassen, und dann und wann eine gelinde Purganz nehmen, um ihre Gedärme von den verdorbenen Feuchtigkeiten zu reinigen, die sich wegen der Unverdaulichkeit darinne angehäuft haben, ohne welche Behutsamkeit sie sonsten nothwendig in böse Krankheiten fallen müssen. Er giebt auch solchen geringern Beamten, welche an ein sitzendes und unbewegsames Leben gebunden sind, den Rath, daß sie an Feyertagen, die Gelegenheit ergreifen, und ihren Magen und Gedärme durch gelindes Purgiren von verdorbenen Feuchtigkeiten befreyen sollen, Aber ach! setzt er hinzu, die Unmäßigkeit des gemeinen Volks ist so groß, daß es anstatt diese müßigen Tage auf die Besorgniß

ihrer Gesundheit, oder auf etwas anderes, so ihnen gut ist, wenden sollte, vielmehr seinem Appetite auf das äuserste nachhängt, wenn es nur irgend eine Gelegenheit bekommt solches zu thun, und dadurch böse Feuchtigkeiten anhäuft, welche hernachmals in laufende Gicht, Nierenstein, oder andere Krankheiten ausbrechen, die sie ihre übrige Lebenszeit hindurch beängstigen.

Ich will die Regeln des Galens von der Gesundheit, mit nachfolgenden vortrefflichen Rathe beschließen, den er seinen Lesern giebt: „Ich „bitte alle Personen, sagt er, welche diese Ab„handlung lesen werden, daß sie sich nicht zu „den Thieren oder dem Pöbel herunter setzen, „und ihrer Faulheit nachhängen, oder alles „durch einander essen und trinken, was ihren „Gaumen gefällt, oder jeder Art von Appetite „nachleben: Sondern sie mögen ihre Vernunft, „sie verstehen die Arzneykunst oder nicht, zu „Rathe ziehen, und beobachten was ihnen dien„lich oder schädlich ist; damit sie gleich weisen „Menschen dem Gebrauche solcher Dinge nach„hängen, welche ihrer Gesundheit zuträglich „sind, und alles unterlassen mögen, wovon sie „aus eigener Erfahrung befinden, daß es ih„nen Schaden zuziehet; sie können alsdenn „versichert seyn, daß sie durch eine fleißige „Beobachtung und Ausübung dieser Regel,

„eine gute Gesundheit genießen, und selten Ar-
„zeneyen oder Aerzte werden nöthig haben".

Das 9. Kapitel.

Vom Porphyrius, und denenjenigen, welche den Gebrauch der Fleischspeisen verwerfen.

Porphyrius von Tyrus lebte um die Mitte des dritten Jahrhunderts, und war ein geliebter Schüler des Plotinus des Platonikers, Er bemühet sich in seinem bekannten Buche, von der Enthaltsamkeit der Fleischspeisen, die einfache Kost der erstern Zeiten wieder auf zu bringen, und schreyet gewaltig wider den Gebrauch der Fleischspeisen.

Er richtet sein Buch an den Firmus Castricius, welcher die Pythagoräische Enthaltsamkeit verlassen hatte, und sagt ihm: „Du erkanntest
„als du noch unter uns lebtest, daß die Kost
„von Kräutergewächsen der Fleischspeise, sowohl
„zur Erhaltung der Gesundheit, als auch zur
„Erleichterung des Studirens in der Welt-
„weisheit, vorzuziehen sey, und nunmehr, da
„du Fleisch gegessen hast, muß dich deine eigene
„Erfahrung überführen, daß dasjenige wahr
„sey, was du damals bekanntest". Nicht von denen, so von Pflanzgewächsen lebten,

stammten

stammten diese Räuber (*) oder Mörder, Aufrührer oder Tyrannen ab; sondern von den Fleischessern. Nothwendigkeiten des Lebens sind wenige, sagt er, und können leichtlich ohne Verletzung der Gerechtigkeit, Freyheit, Gesundheit, oder Gemüthsruhe erhalten werden; da hergegen die Schwelgerey, diese niedrigen Seelen, welche Vergnügen an ihr finden, nöthiget, Reichthümer zusammen zu scharren, ihre Freyheit aufzugeben, die Gerechtigkeit zu verkaufen, die Zeit übel zu verschwenden, die Gesundheit zu zerstören, und sich von dem Vergnügen über ein gut Gewissen los zu sagen. „Unterwerfen wir uns nicht willig dem Schneiden, Brennen, und ekelhaften Arzneygebrauche, um unsere Gesundheit wieder zu erlangen, und Krankheiten fort zu schaffen; und diejenigen noch zu belohnen, die solches verordnen; und warum sollten wir uns nicht bemühen, die Krankheiten unsers Gemüths, welches unsterblich ist, aus dem Wege zu räumen?"

Er giebt sich große Mühe, die Menschen von der Wahrheit der zween nachfolgenden Sätze zu überreden; erstlich daß eine Ueberwindung unsers Appetits und unserer Leidenschaften sehr vie-

(*) Dieses ist eine Behauptung aufs Gerathe wohl, ohne einigen Beweis, und es ist auch in der That nicht möglich dieses zu beweisen.

les beytrage, die Gesundheit zu erhalten, und Krankheiten zu heilen. Anderns, daß eine einfache Speise von Pflanzgewächsen, welche leicht zu bekommen und zu verdauen ist, eine sehr große Hülfe sey, zu dieser Ueberwindung unserer selbst zu gelangen.

Um den ersten Satz zu beweisen, beruft er sich auf die Erfahrung, und versichert, daß einige von seinen Mitgenossen, welche in ihren Händen und Füßen in so einem Grade mit der Gicht (*) wären beschweret gewesen, daß sie sich acht Jahre nach einander hätten von einem Orte zum andern müssen führen lassen, vollkommen wären kuriret worden, als sie sich der Sorge Reichthümer zu häufen entschlagen, und ihre Gedanken auf geistliche Dinge gerichtet hätten, so daß sie zugleich, mit ihrer Beängstigung für den Reichthum, ihre Leibeskrankheiten bald verlassen hätten. Zur Bestätigung des andern Satzes schließet er auf folgende Weise: „Man „bringe mir einen Menschen, welcher ernstlich „betrach=

(*) Wenn sich seine Mitgenossen die Gicht durch herrliches und schwelgerisches Leben zugezogen, (welches sehr wahrscheinlich ist) so mag ihnen eine schlechte Kräuter oder Milchkost, wenn sie dabey geblieben, gute Dienste gethan haben. Dieses aber ist deswegen kein Beweis, daß eine gänzliche Enthaltung von Fleischspeisen, entweder nöthig oder dienlich sey, Krankheiten zu verhüten.

„betrachtet, was er ist, woher er gekommen,
„und wohin er gehen muß, und der aus dieser
„Betrachtung schließt, sich nicht von dem rech-
„ten Wege ableiten, oder durch seine Leiden-
„schaften regieren zu lassen; und dieser Mensch
„soll mir sagen, ob eine köstliche Fleischkost
„leichter anzuschaffen sey, oder zu unordentli-
„chen Leidenschaften und Appetite weniger an-
„reitze, als eine leichte Kost von Pflanzgewäch-
„sen. Aber wenn sich weder dieser noch ein
„Arzt, noch irgend ein anderer vernünftiger
„Mensch dieses zu bekräftigen unterstehet; wa-
„rum unterdrücken wir uns selbst mit Fleisch-
„speisen? und warum werfen wir nicht mit der
„Schwelgerey und Fleischspeise die Beschwer-
„nisse und Fallstricke, so bey selbigen befindlich,
„von uns ab?"

Auf diese Art redet der Weltweise Porphy-
rius, welcher sich zuvor selbst hätte besser unter-
richten mögen, und die Abhandlung des Ga-
lens von der Natur der Nahrungsmittel
lesen sollen, diese würde ihn leicht überführet
haben, daß eine Vermischung der Fleischspeise
mit Pflanzgewächsen für die Gesunden dienlicher
sey, die Schwachen mehr stärke, und sich leich-
ter verdauen lasse, als eine einfache Kost aus
blosen Pflanzgewächsen. Und gewiß, alles was
unser Weltweiser in dieser Sache gethan, schme-
cket

cket mehr nach dem wunderlichen Einfalle eines Enthusiasten, oder nach der Casteyung eines Einsiedlers, als nach der Naturlehre, oder nach richtigen Vernunftschlüssen; und dennoch sind unzählige mit ihm einerley Meynung gewesen.

Die lächerliche Meynung von der Seelenwanderung und einige andere wunderliche Fantasien, haben verschiedene Secten der Weltweisen, und ihre Bewunderer verleitet, sich der Fleischspeise zu enthalten, vom Pythagoras an bis auf den heutigen Tag (*).

Der ernsthafte Plutarch hat zwey Gespräche aus Liebe zu dieser Enthaltsamkeit geschrieben, wiewohl es eine Sache von Wichtigkeit ist, daß er selbst gleich andern Leuten Fleisch gegessen. Da es aber für die Erhaltung der Gesundheit von wenig Nutzen seyn würde, wenn ich eine lange historische Nachricht von dem geben wollte, was

(*) „Alle Heyden in Ostindien glauben die Seelen„wanderung. Und ob sie gleich alle eine Religion „bekennen, so sind sie doch in vier und achzig Secten „oder Stämme getheilet, deren jede ihre besondere „Gebräuche hat. Die erste und vornehmste ist der „Stamm der Brachmanen, welche wieder in zehen „verschiedene Secten getheilet ist: Die erstern fünfe „essen Kräuter und Hülsenfrüchte, ohne jemals „etwas, welches Leben gehabt, zu genießen, worinne „ihnen der ganze Stamm der Banianen nachahmet". Siehe Doct. John Francis Gemellis Reise.

was in dieser Sache gethan worden, so will ich blos unsern gelehrten Landsmann den Doctor Cheyne anmerken, welcher einigermaßen eben dieselbe Meynung angenommen, und mit seinen Gesundheitsregeln vermischt hat. Wenn wir die letztern Schriften dieses sinnreichen und seltsamen Autors verstehen wollen, so müssen wir den Mystiker sorgfältig vom Arzte unterscheiden. Nach seinem mystischen Charakter redet er also: „Ich bin (*) fest überzeugt, daß das Fleisch „von Thieren nach der ursprünglichen Absicht „des Schöpfers dem menschlichen Geschlechte „nicht zur Speise dienen sollte, sondern ihnen „blos als ein Fluch oder Bestrafung zugelassen „worden, um ihnen die natürlichen Wirkungen „ihrer bösen Begierden durch schmerzliche Krankheiten fühlen zu lassen, welche ihnen einen „Ekel für der Lust beybringen sollten, so diese „Schmerzen herfürgebracht, und sie wiederum „zur Liebe gegen Gott und die Tugend bringen „sollte".

Aber wenn er nach dem Charakter eines Arztes diese Dinge untersuchet, und ruhig die Ursachen betrachtet, welche man insgemein anführet, um denen Speisen von Pflanzgewächsen den Vorzug zu geben, so machet ihn diese Betrachtung zweifelhaft,

(*) Zweyter Discours p. 54. 55. Ich verkürze diese Declamation.

zweifelhaft, und er siehet sich genöthiget zu bekennen, daß (*) „verschiedene Arten von „Pflanzgewächsen und daraus bereitete Sub„stanzen, als Zwiebeln, Senf, Nüsse, ein„gemachte Dinge, Specereyen, Gewürze, und „besonders gegohrne Getränke mehr entzündend „und schädlich sind, als einige milde Substan„zen von Thieren".

Wenn dahero die Thiere nicht ursprünglich zu des Menschen Speise bestimmt gewesen, und dennoch einige gebräuchliche Pflanzgewächse ihrer Natur nach, mehr verzärtelnd und entzündend sind, als verschiedene thierische Substanzen, wie sollen wir den Unterschied zwischen diesen beyden entgegengesetzten Meynungen, und den Mystiker mit dem Arzte vereinigen?

Der erfahrne Arzt bringt endlich den enthusiastischen Weltweisen dahin, seine Strenge zu verlassen, und den Unterschied auf nachfolgende freundliche Weise zu vereinigen, nämlich „daß „zur Leibesstärke (†) Fleischspeise und gegohrne „Getränke, wenn sie mäßig gebraucht werden, „am geschicktesten sind, aber zu Gemüthskräften „pflanzartige Speisen und ungegohrne Getränke „eingerichtet zu seyn scheinen, und daß folglich „der beste Weg um die güldene Mittelstraße

„zwischen

(*) Zweyter Discours pag. 75.
(†) Zweyter Discours p. 88.

„zwischen der Stärke des Leibes und den Ge=
„müthskräften zu treffen, für die Gesunden sey,
„sich täglich mit einem Pfunde oder wenigstens
„einem halben Pfunde Fleischspeise, und mit
„einem Nösel, oder wenigstens einem halben
„Nösel gegohrnen Getränke zu begnügen; aber
„für die Kränklichen und Studirenden dienlich
„sey, daß sie sich in diesen beyden Dingen noch
„unter das Mittel herunter lassen, bis sie aus
„der Erfahrung und Beobachtung finden, bey
„welcher Quantität sie sich am gemächlichsten
„befinden, und daß sie bey dieser verbleiben,
„sollten sie sich auch schon gänzlich bis zu den
„Pflanzgewächsen, zur Milch und ungegohrnen
„Getränken herunter lassen".

Aber ohngeachtet der sonderbaren Meynungen dieses gelehrten Schriftstellers, finden wir unter seinen Aphorismen von der Gesundheit einige, welche unsere Aufmerksamkeit verdienen, und deren bis dahin noch nicht war gedacht worden; unter selbigen sind die vier nachfolgenden die vornehmsten.

1) Wer bald gesund seyn will (*), muß lange krank seyn, d. i. er muß sich in den mehresten Dingen als ein Siechling verhalten. Aphor. 8.

2) Das

(*) Praktischer Versuch von dem Verhalten im Essen und Trinken. pag. 60. et sequ.

2) Das Reiten ist die beste Bewegung die verlohrne Gesundheit wieder zu erlangen, und das Gehen ist die beste, die Gesundheit gut zu erhalten. Aphor. 25.

3) Richtige Stunden werden jederzeit ein sehr gutes Mittel seyn die Gesundheit und Lebensgeister zu erhalten; wenn man um 10 Uhr zu Bette gehet, und um 6 Uhr wieder aufstehet. Aph. 30.

4) Oeftere und gehörig wiederholte Brechmittel sind das einzige allgemeine Gegengift und Panacee der Britten, eine kränkliche Person darf solche nicht zu öfters wiederholen, (es wäre denn, daß seine Leibesbeschaffenheit dieselbe vertragen könnte,) und sie erweisen sich stets dienlich und heilsam (†).

(†) Er meynet, daß gelinde Brechmittel, wenn sie oft wiederholer werden, durch die Erfahrung, in Heilung hypochondrischer oder Nervenkrankheiten, so man sich durch herrliches Leben zugezogen, vor dienlich befunden worden.

Das

Das 10. Kapitel.

Vom Oribasius, Aetius, und Paulus Aegineta über die Gesundheit. — Vom Actuarius und andern, als dem Mönche Bacon, und Lord Verulam, welche sich eingebildet, daß durch Präservative und Panaceen die Gesundheit könne erhalten, und das Leben verlängert werden.

Oribasius und die nach ihm folgenden griechischen Aerzte, welche von der Gesundheit geschrieben, haben kaum etwas mehr gethan, als den Galen abgeschrieben; ich muß aber dem Oribasius zur Ehre anmerken, daß er der erste von den griechischen Aerzten gewesen (*), von

(*) Oribasius war in der That der erste Arzt, welcher ausdrücklich das Reiten zur Gesundheit anprieß; indessen muß man doch zugeben, daß er schon einen Wink davon vom Galen empfangen, von dem man mit Rechte sagen kann, daß, eben wie er vieles vom Hippokrates lernete, er gleichergestalt den folgenden Aerzten zu einer reichen Quelle der Erkänntniß dienete. Plato war der Meynung, daß die Bewegung, die man sich durch seinen eigenen Körper machte, als Spazierengehen, Laufen, oder Ball spielen, der Bewegung vorzuziehen sey, wobey man sich nur leidend verhält, als das Fahren in einem Wagen, oder das Schiffen. Galen, der von diesen zwey Arten Meldung thut, saget, (De sanit. tuend. lib. 2. cap. 11.) daß „das Reiten „eine

von dem man mit Recht sagen kann, daß er die Bewegung durchs Reiten zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit angepriesen habe; denn er sagt mit ausdrücklichen Worten, daß „selbiges (*) vor allen andern Arten der „Bewegung den Magen stärke, die Werkzeuge „des

„eine vermischte Art der Bewegung sey, woran „jedes Theil nimmt"; Das Pferd vertritt die Stelle eines Wagens, und der Reiter vertritt den thätigen Theil der körperlichen Bewegung, indem er sich selbst bemühen muß, sein Pferd zu regieren, und sich im Sattel zu erhalten. Und wenn wir denken, daß damals der Gebrauch der Steigebügel unbekannt war, so müssen wir zugeben, daß diese Leibesübung damals heftiger gewesen, als jetzo: Dieses war nun, wie ich davor halte, Anleitung genung, den Oribasius, der den Galen abschrieb, dahin zu bringen, das Reiten anzupreisen.

Bey alle dem aber ist nichts gewisser, als daß das Reiten vor eine gesunde Bewegung lange Zeit vor dem Oribasius oder Galen, gehalten worden. Denn Xenophon in seiner Haushaltungskunst (Buch 2. Abschn. 3.) führet den Ischomachus ein, wie er zu dem Sokrates sagt, „daß er aufs Land „geritten, um seine Knechte pflügen, säen und pflan„zen zu sehen, und setzt noch ferner hinzu, daß er „über alle Straßen geritten, und dieses der Lei„besbewegung halber". Welche Aufführung auch Sokrates in folgenden Worten billiget: Eure Bewegung, warrlich! gefällt mir auserordentlich wohl, indem sie euch zu gleicher Zeit, τὴν ὑγίειαν καὶ τὴν ῥώμην, beydes Gesundheit und Leibesstärke giebt.

(*) Medic. collect. lib. 6. cap. 24.

„des Körpers reinige, und alle Sinne schärfer mache".

Aetius schrieb um das Ende des fünften Jahrhunderts. Er gehet in der Sorgfalt für die Kinder (*) und in der Wahl der Ammen, noch etwas genauer als Galen, nimmt aber die mehresten andern von seinen Gesundheitsregeln von diesem her.

Paulus Aegineta, welcher nach dem gelehrten und sehr genauen Doct. Friend ums Jahr 621 gelebet, wendet das ganze erste Buch de re medica auf diese Materie von der Gesundheit; er hat aber kaum etwas neues gesagt.

Der letzte unter den Griechen, welcher die Erhaltung der Gesundheit berühret, ist Actuarius. Er lebte im 13ten Jahrhunderte, und übte die Arzneykunst mit ziemlich großem Ruhme zu Constantinopel aus. Er handelt auf eine flüchtige Weise von der Gesundheit in dem dritten Buche seiner Methode zu kuriren; es scheinet aber, daß er sich zur Erhaltung der Gesundheit mehr auf die Wirksamkeit besonderer Präservative verlassen, als nach einigen allgemeinen Regeln gerichtet habe. Damit ich hiervon in Ansehung des Präservativs, welches er Gesundheit nennt, ein Beyspiel gebe, so versichert er (†),

(*) Tetrabibl. 1. serm. 4.
(†) Method. medend. lib. 5. cap. 6.

daß jedermann, welcher alle Täge eine Linse groß von dieser Arzney einnähme, seine ganze Lebenszeit hindurch mit keiner Unpäßlichkeit würde behaftet werden; und sagt, daß sie alle Arten von Entzündungen fortschaffe, und auch Hexen und böse Geister verjage. Diejenigen, welche ein Fieber haben, sollen es im Wasser, und die, so nicht damit behaftet sind, im Weine nehmen.

Die Ingredienzien dieser wunderbaren Composition sind Raute, Pfeffer, Myrrhen, Safran, Zimmet, Spicanard, Euphorbium, Alraun, Mohn, und noch zwanzigerley Dinge mehr, die alle mit Honig zusammen gemischt werden.

Es ist wahr, daß diese Thorheit, sich auf besondere Arzeneyen zur Bewahrung der Gesundheit zu verlassen, viele Zeiten vor dem Actuarius in der Welt geherrschet, und bis auf unsere Tage fortgedauert hat; aber er scheinet der erste Arzt von einigem Ansehen gewesen zu seyn, dessen Leichtgläubigkeit in dieser Sache unumschränkt gewesen.

Homer erwähnet (†) das Φάρμακον Νηπένθες „oder das Egyptische Cordial, welches „denen, die es nahmen, die größte Freude mit„theilete, und jede Art von Traurigkeit ver„bannete".

Plinius

(†) Νηπενθές τ' ἄχολόν τε, κακῶν ἐπίληθον ἁπάντων. Odyss. lib. 1. lin. 221.

Plinius beschreibet eine Pflanze, „die dem „Sallate sehr gleich ist, und Dodecatheon oder „die zwölf Götter genannt wird, von welcher „man sagte, daß sie mit Wasser aufgegossen, „alle Krankheiten heilete (*); und eine Art von „Pöonien, die von ihrer Kraft alles zu heilen, „Panacea genannt worden".

Zu den Zeiten des Herophilus wurden einige Zusammensetzungen mit dem prächtigen Namen der Hände der Götter belegt; und Galens Anmerkung über dieselbigen ist gut, nämlich „Herophilus (†) redete die Wahrheit, wenn er „sagte, daß diese Zusammensetzungen an und „vor sich betrachtet, nicht zu achten wären, oder „Schaden thun könnten, wenn der, so sie ver„schriebe, unwissend wäre; aber wenn sie ge„hörig durch einen klugen und erfahrnen Arzt „gegeben würden, so könnten sie von ihren Nu„tzen die Hände der Götter genannt werden".

Diese Methode sich auf besondere Arcana zu verlassen, war ein kürzerer und leichterer Weg zur Gesundheit, als die Regeln des Hippokrates und Galens, welche Mäßigkeit und Bewegung erfodern; und wäre dieselbe nützlich gewesen, so würde sie die ganze Welt willig angenommen haben; man fand aber nach vielen Pro-

(*) Lib. 25. cap. 4.

(†) De comp. medicam. local. lib. 6. cap. 3.

ben, daß sie mit beständigem Betruge verbunden sey. Aber so ist die Schwäche des menschlichen Gemüths beschaffen, daß unter den sinnreichsten Männern, welche diese oder eine andere Nation vorbrachte, einige betrogen wurden, an allgemeine Panaceen zu glauben, die mit zureichenden Kräften begabt wären, die Krankheiten bis ins hohe Alter abzuwenden; und noch andere, welche ihre Betrachtungen noch weiter trieben, sagten, daß man durch einen gehörigen Gebrauch weniger auserlesener Mittel, das menschliche Leben über die gewöhnlichen Gränzen verlängern könnte, die ihm von der Natur bestimmet sind, und welche von den Zeiten des Psalmisten (*) bis auf unsere, bey nahe einerley gewesen zu seyn scheinen.

Unter einer großen Menge Arcanenkrämern, die hier könnten angeführet werden, will ich den Mönch Bacon und Lord Verulam auslesen, um zu zeigen, wie kurzsichtig der Mensch sey; denn wer kann sicher seyn, daß er nicht falle, wenn zwey so große Genies stolpern konnten?

Der Mönch Bacon sagt in seinem größern Werke, so er dem Pabst Clemens dem Vierdten zugeeignet, daß die Ursache, warum das Leben des Menschen viel kürzer sey, als es zu Anfange der Welt gewesen, diese sey, „weil die Leute „in

(*) Psalm XC. v. 10.

„in allen Zeitaltern, kein gehöriges Verhalten
„zur Bewahrung ihrer Gesundheit beobachtet.
„Diese Nachläßigkeit ist allgemein, und die
„Aerzte unbesorgt gewesen. In der Jugend
„wird niemals an die Gesundheit gedacht. Etwa
„unter drey tausenden mag einer daran denken,
„wenn er alt wird, in der Hoffnung, den heran-
„nahenden Tod abzuhalten, wenn er schon vor
„der Thüre ist, aber zu späte. Aber ist denn
„kein Weg diesem Uebel abzuhelfen, welches die
„Menschen durch ihre Unwissenheit und Nach-
„läßigkeit auf sich gezogen? Hat die Natur kein
„Geheimniß, das die Kunst möchte ausfündig
„machen, Gesundheit und langes Leben zu ver-
„schaffen? Ja; Es sind Menschen gewesen,
„die durch ihre Nachforschung in die Geheim-
„nisse der Natur, Präservative entdeckt haben,
„das hohe Alter abzuhalten. Und der gute Ex-
„perimentenmacher (*) in seinem Buche von dem
„gehörigen Verhalten alter Leute (†), giebt eine
„rätzelhafte Beschreibung von einer gewissen Zu-
„sammensetzung, welche, wenn man sie recht ver-
„steht, das Herannahen des hohen Alters um viele
„Jahre verzögerte", nämlich: Du mußt dasje-
nige nehmen, was im vierten Grade temperiret ist;

(*) Peter de Maharn-court aus der Picardie, wel-
chen Bacon dominus experimentorum nennet.

(†) Dieses Buch habe ich nirgends finden können.

Das, was in der See schwimmet; das, was in der Luft wächst; das, was von der See ausgeworfen wird; das, was in den Eingeweiden eines langlebenden Thieres gefunden wird. Eine Pflanze aus Indien, und zwey kriechende Dinge, welche die Speise der Tyrier und Egypter sind. Und bereite sie alle gehörig zu. Dieses Rätzel erkläret Bacon auf folgende Weise: Das was im vierten Grade temperirt ist, ist chymisch zubereitetes Gold. Was in der See schwimmet, ist die Perle. Die Rosmarinblüte wächset vermöge der Luft. Wallrath wird von der See ausgeworfen. Der Knochen, den man in dem Herze eines Hirsches findet, wird aus den Eingeweiden eines langlebenden Thieres genommen. Die Indianische Pflanze ist lignum Aloës. Und die kriechenden Dinge sind Schlangen, von welchen das Fleisch gehörig muß zubereitet werden. Dieses Präservativ, sagt Bacon, „verhütet „die Verderbung jeder Leibesbeschaffenheit, und „die Schwachheit des Alters viele Jahre hin„durch".

Aber, ach! ohngeachtet dieses Präservativs, starb sein Freund der Pabst Clemens bald hernach, und überließ ihn der Gnade seines alten Feindes, des Pabstes Nikolaus, welcher ihn eine lange Zeit zu Paris gefangen hielt. Und der arme Bacon, welcher ein besser Schicksal

verdie-

verdienet, starb, nachdem er von einer unwissenden und aberglaubischen Welt sehr übel war gehalten worden zu Oxford, im 87sten Jahre seines Alters, im Jahr Christi 1294, und hinterließ uns einen überzeugenden Beweis, wie nichtig die Geheimnisse auch in den besten Händen sind.

Der große Lord Verulam, nachdem er die Klage des Hippokrates (*), daß „das Leben „kurz, und die Heilungskunst langweilig sey", lächerlich gemacht, und nachdem er mit Recht die eitlen und ausschweifenden Lobeserhebungen verspottet (**), welche denen chymischen Geheimnissen und den belobten Präservativen beygeleget werden, die zuerst schmeicheln, und zuletzt betriegen, so trägt er selbst eine Methode vor das Leben zu verlängern, von der man durch eine richtige Probe befinden wird, daß sie eben so betrüglich sey, als die prahlenden chymischen zubereiteten Mittel.

Die zwo großen Ursachen (†) des Todes, sagt er, sind erstens „der innerliche Geist, welcher „gleich

(*) pag. 1.

(**) pag. 194. et sequ. hist. vit. et mort.

(†) Causa periodi est, quod spiritus instar flammae leuis perpetuo depraedatorius; et cum hoc conspirans aër, qui etiam corpora fugit, et arefacit officinam corporis; et organa perdat, et inhabilia reddat ad munus reparationis.

„gleich einer gelinden Flamme den Körper ver=
„zehret; und anderns die äuserliche Luft, welche
„ihn austrocknet und erschöpft; diese zwo Ur=
„sachen, da sie zusammentreten, zernichten un=
„sere Werkzeuge, und machen sie ungeschickt,
„die Verrichtungen des Lebens zu führen". Aber diese Verzehrung und Beraubung, welche der innerliche Geist verursacht, kann wiederum ersetzt werden, wenn man erstens die Substanz desselben durch einen richtigen Gebrauch der Opiate, in kleinen Dosen und zu gewissen Zeiten genommen, dichter macht, und anderns, desselben Hitze mäßiget, welches wie er sagt, durch einen gehörigen Gebrauch des Salpeters geschehen kann.

Er bekennet in der That mit einer edlen Freymüthigkeit, „daß ihm seine Lebensart (*) nicht
„erlaube, die nöthigen Versuche mit diesen
„Arzneyen anzustellen", welches sehr zu bedauern ist; denn ohne wiederholte Versuche ist es ganz und gar unmöglich, Meynungen von dieser Art zu bestätigen, und wenn man erwäget, daß von dem Opio durch die Erfahrung befunden worden, daß es die Nerven schwächet, und

(*) Diserte profitemur, nonnulla ex iis quae proponimus experimento nobis non esse probata, neque enim hoc patitur nostrum vitae genus. Hist. vit. et mort. pag. 203.

und daß der Salpeter in einem hohen Grade kühlet, so wird man kaum diese Mittel alten Leuten für dienlich halten, denen es an Wärme und Kräften fehlet.

Indem unser Autor auch die Luft abhandelt, welche er für die andere große Ursache des frühzeitigen Todes rechnet, so preiset er die Schlackenbäder, und fetten Salben an, um dieselbe von dem Körper abzuhalten; weil er aber befürchtet, daß solches die Ausdünstung unterdrücken, und Krankheiten verursachen möchte, so verordnet er Clystire, und Purganzen, als Nebenmittel, die überflüßigen Feuchtigkeiten abzuführen; welche Methode in der Ausübung nicht sonderlich von statten gehen würde.

Ueberhaupt redet unser edler Autor nicht sowohl wie ein Arzt, als vielmehr wie ein tiefdenkender Weltweiser, den seine allgemeine Wissenschaft und erhabnes Genie antrieb, die gewöhnlichen Erscheinungen der Natur zu verbessern, und wo möglich, das menschliche Leben über sein gewöhnliches Ziel zu verlängern. Es ist aber merkwürdig, daß dieser große Mann, ob er schon die letztern 30 Jahre seines Lebens alle Morgen drey Gran von seinem begünstigten Salpeter genommen, dem ohngeachtet in dem sechs und sechzigsten Jahre seines Alters gestorben.

Seine allgemeinen Regeln zu einem langen Leben sind weit mehr zu schätzen; nämlich: daß erstens eine öftere Erinnerung des jugendlichen Vergnügens alte Leute in einem hohen Grade aufmuntere und belebe. Und hier merkt er an, daß der Kayser Vespasian nicht dahin habe können gebracht werden, seines Vaters Wohnhaus zu verändern, ob es schon sehr unbequem war, damit er nicht vergessen möchte, wie er seine Jugend darinne zugebracht; und daß er an Festtagen aus seiner Großmutter hölzernen Becher, der mit Silber eingefasset war, getrunken habe.

In seiner andern Vorschrift räth er den Menschen, daß sie ihre Jugend und männlich Alter auf so eine kluge Weise zubringen sollen, die sie in den Stand setzet, sich der Arbeit und Geschäfte zu entziehen, wenn sie alt werden; und daß sie ihre Zeit zu solchen Betrachtungen, Vergnügungen und Ergötzlichkeiten des Landlebens, als bauen und pflanzen anwenden sollen, welche ihr Gemüthe unterhalten, und ihrem Körper Stärke und Munterkeit geben.

Seine dritte Regel lehret, daß man besonders Sorge tragen solle, daß der Magen, der Vater der Familie stets in guter Ordnung erhalten werde; wozu nichts so vieles beyträgt, als wenn man dann und wann etwas weniges

zu

zu sich nimmt, was den Leib gelinde öfnet, ohne daß es ihm einige Unruhe verursacht.

Seine vierdte Regel ist, daß diejenigen, welche anfangen alt zu werden, alle zwey Jahre einmal ihre ganzen Säffte verändern (*), und sich durch Diät Tränke sehr hager machen sollen, damit sie ihr Geblüte versüßen und ihre Jugend erneuern.

Das II. Kapitel.

Von der Arabischen Arzneykunst. — Ihr Wachsthum. — Vom Rhases und Avicenna die Gesundheit betreffend. — Rückkehr der Arzneykunst aus Arabien nach Europa. — Vom Tacuin oder Elluchasem Elimithar.

Da die Arzneywissenschaft von denen Griechen zu den Arabern und Persianern übergegangen, so müssen wir ihr dahin folgen, und untersuchen, was vor Verbesserungen dieselben in unserer Materie von der Erhaltung der Gesundheit gemacht haben.

Zwey

(*) Boerhaave nimmt diese Regel größtentheils an, und spricht: „Mutationes fere radicales humo-„rum per resoluentia, horum dein excretiones „succedentes — saepe disponunt corpus — ad „vitam longam". Vid. instit. med. Sect. 1059. 1062. Aber ein mehreres in folgenden:

Zwey Zufälle führeten hauptsächlich die griechische Arzneykunst in die östlichen Theile von Asien. Der eine war die Verheyrathung des Sapores (*) Königs von Persien, mit der Tochter des Kaysers Aurelians, welcher aus Höflichkeit gegen sie, verschiedene griechische Aerzte dahin schickte, von denen die Hippokratische Arzneykunst, in diesem Lande wahrscheinlicher Weise zu Nibur der Hauptstadt in Chorasan, fortgepflanzet wurde, die von eben diesem Sapores im J. C. 272 erbauet worden, und daher kam es, (wie der gelehrte Doctor Friend vermuthet), daß die mehresten berühmten Lehrer der Arzneykunst Rhases, Hali, Abbas, und Avicenna, in diesen Theilen erzogen worden.

Der andere Zufall war die Einnahme von Alexandrien durch die Saracenen im Jahr Christi, 642. Denn ob schon der berühmte Bücherschatz daselbst zerstöret wurde, so ist es doch wahrscheinlich, daß die Schriften der alten griechischen Aerzte mögen seyn geschonet worden, blos (wie unser sinnreicher Geschichtschreiber (†) anmerket) weil sie von der Arzneykunst handelten, und das Verlangen nach der Gesundheit, bey

(*) Friends Geschichte der Arzneykunst. 2ter Theil, Seite 10.

(†) Geschichte der Arzneykunst. Theil. 2. Seite 4.

bey den Arabern eben so stark ist, wie bey andern Leuten.

Rhases war der erste Araber, so viel ich weiß, welcher allgemeine Regeln von der Gesundheit gegeben. Er wurde in Persien gebohren, und nach Bagdad berufen, als er 30 Jahr alt war, woselbst er aus hundert berühmten Aerzten erwählet wurde, die Besorgung des bekannten Hospitals in dieser Stadt über sich zu nehmen. Und daselbst starb er im Jahr Christi 932 in seinem 80sten Jahre. Er war auch Leibarzt des Almansor Oberhaupts von Chorasan, dem er verschiedene von seinen Schriften zugeeignet, und unter andern auch eine Abhandlung von der Erhaltung der Gesundheit.

In dieser Abhandlnng hat er einen nützlichen und summarischen Plan von verschiedenen wichtigen Gesundheitsregeln gegeben, welcher, ob er schon meistens von den Griechen entlehnet, verdienet, daß er den Leser in einem kurzen Entwurfe auf folgende Weise vorgeleget werde.

1) Die Gesundheit wird durch eine richtige Abmessung der Bewegung und der übrigen Nichtnatürlichen Dinge, und auch durch die Reinlichkeit des Ortes in welchem wir leben, erhalten, wie auch durch eine Fortsetzung des Gebrauchs solcher Dinge, an die wir uns seit langem gewöhnt haben; es wäre denn daß unsere Gewohn-

Gewohnheiten böse gewesen, in welchem Falle wir denenselben Abschied geben müssen, doch nicht plötzlich, sondern nach und nach, und ordentlich.

2) Die Bewegung soll sich der Mensch machen, wenn der Magen leer ist, und den Augenblick damit einhalten, wenn er findet, daß ihm selbige anfängt beschwerlich und überlästig zu werden.

3) Ein Mensch soll seine Mahlzeit nicht hintenan setzen, wenn ihm ein gesunder und natürlicher Appetit zum Essen nöthiget; er soll aber niemals so viel essen, daß der Magen überladen, und das Athemholen ängstlich wird.

4) Derjenige, welchem für seinen Speisen ekelt, soll einige Zeit fasten, oder ein gelindes Purganz einnehmen.

5) Kein Getränke ist dem guten Weine gleich.

6) Ein Mensch welcher viel isset, und sich wenig Bewegung machet, soll öfters ein gelindes Purgirmittel einnehmen.

7) Wenn ein Mensch auf einige Tage eine ungewöhnliche Veränderung in sich spüret, d. i. wenn er mehr oder weniger schläft, schwitzet, oder sonsten auswirft, als gewöhnlich ist, so soll er die Ursache von dieser Veränderung untersuchen, und dieselbe fortschaffen, ehe sie eine üble Wirkung hervorbringen kann.

8) Die

8) Die Frölichkeit vermehret die Kräfte und Lebensgeister, aber Traurigkeit vermindert beyde.

9) Ein magerer Mensch soll öftern Beyschlaf als einen Meuchelmörder vermeiden. Er ist aber eine der besten Kuren für diejenigen, welche bis zur Verzweifelung verliebt sind, und wird öfters machen, daß sie den geliebten Gegenstand vergessen.

10) Gelindes purgiren, ist, überhaupt zu reden, besser für alte Leute, als das Aderlassen; und guter Wein mit Wasser vermischt ihr best Getränke. Sie sollen sich solche Bewegung machen, die ihnen angenehm und ihren Kräften gemäß ist; ihre Speisen sollen leicht zu verdauen seyn; und ihr Schlaf lange dauern.

Avicenna wurde im Jahr C. 964 zu Bocchara in Persien gebohren, und starb im 85sten Jahre seines Alters. Der Ruf von seinem Werke, Canon genannt, nahm so sehr überhand, nicht nur in Asien sondern auch in Europa, daß vor der Wiederherstellung der Gelehrsamkeit, die um das Ende des 15ten Jahrhunderts geschahe, kaum eine andere Lehre in den Schulen der Aerzte vorgetragen wurde. Ich habe alles genau durchgelesen, was er von der Erhaltung der Gesundheit sagt, sowohl in sei-

nem Canone als in seinem Buche (*) von der Verbesserung der Fehler, die bey dem Gebrauche der sechs zum menschlichen Leben nöthigen Dinge begangen werden, und habe in keinem von beyden etwas finden können, welches die übermäßigen Lobeserhebungen verdiente, so diesem Schriftsteller beygeleget werden. Er hat vornehmlich des Galens Gesundheitsregeln abgeschrieben, hat ihnen aber durch seine Ausputzung (**) und Subtilitäten, einen so schön gekünstelten Anzug und Ansehen gegeben, daß es nicht leichte ist dieselben zu verstehen. Seine eignen Zusätze können auf nachfolgende wenige herunter gesetzt werden; nämlich:

1) Ein Mensch in einer Leidenschaft soll keine Speise essen, die von einer erhitzenden Natur ist;

(*) De remouendis nocumentis quae accidunt in regimine sanitatis ex errore vsus rerum non-naturalium.

(**) Ars custodiendi vitam illa est, quae corpus humanum perducit ad hanc aetatem, quae vocatur terminus vitae naturalis, secundum obseruationem conuenientium et necessariarum rerum, quae sunt septem: Aequalitas complexionis. Electio eorum quae comeduntur et bibuntur. Purgatio superfluitatum. Rectificatio eius quod per nares attrahitur. Rectificatio indumentorum de summa tangentium. Moderamen motionum corporearum et animalium, inter quas sunt somnus et vigilia. Ex libro canonis doctrin. 1. dictionis tertiae.

ist; und bey Schrecken soll man nicht allzu küh-
lende Dinge genießen.

2) An den Tagen da man Arzeneyen ein-
nimmt, soll man enthaltsamer leben, als zu
anderer Zeit.

3) Es soll sich niemand gleich nach dem
Aderlassen schlafen legen.

4) Nach langen Fasten zur See, oder bey
Hungersnoth auf dem Lande, sollen die Leute
sparsam essen, und nur nach und nach stärkere
Mahlzeiten halten, sonst werden sie sich selbst
verderben, wie es sich in der Stadt Bocchara
zutrug, woselbst diejenigen, welche während
der Hungersnoth von Kräutern und Wurzeln
gelebet hatten, sich, als sie Brod und Fleisch
im Ueberflusse bekamen, begierig überfülleten
und starben.

5) Zärtliche Körper ziehen großen Nutzen
aus dem Baden im Stahlwasser.

Er preiset einige Regeln an, welche bey uns
für ungeschickt und verdrüßlich würden gehalten
werden. Ich will nur zwo davon anführen.

1) Wenn eine Person von einer langen Reise
sehr ermüdet ist, so lasse man ein melkes Thier
über seinen Kopf melken, und ihn alsdenn schla-
fen legen.

2) Wenn ein Mensch genöthiget ist in ein
entferntes Land zu reisen, so lasse man ihn etwas

Erde von seinem Vaterlande mit nehmen, die er alsdenn mit dem fremden Wasser, so er trinken muß, vermischen soll. Wenn man diese Erde des Vaterlandes gut darinne herum rühret, und alsdenn setzen läßt, verbessert sie die schädlichen Beschaffenheiten des fremden Wassers, und verhütet die übeln Wirkungen davon. „Man muß aber anmerken, daß die Araber um „desto mehr genöthiget waren sorgfältig mit ih„rem Wasser umzugehen, weil ihnen ihre Re„ligion nicht erlaubte Wein zu trinken".

Nachdem wir also die Einführung der griechischen Arzneykunst in Persien und Arabien angemerket, und die Gesundheitsregeln gesehen haben, welche von zween ihrer berühmtesten Aerzte angepriesen worden; so müssen wir nunmehro dieser Kunst wiederum zurück aus Arabien, in die westlichen Theile von Europa nachfolgen, wohin sie durch die Kreutzzüge und von den Mohren, welche sich im achten Jahrhunderte in Spanien niedergelassen, gebracht wurde, und wo dieselben zu Sevilla und Corduba Hospitäler aufrichteten.

Die Wahrheit hiervon zu bekennen, so war die Arzneykunst von dieser Zeit an, bis zu Ende des 15ten Jahrhunderts sehr schlecht in Europa, da alsdenn, nachdem die Türken Constantinopel eingenom-

eingenommen (*), viele von den Griechen sich nach Italien begaben, und ihre alten Manuscripte mit sich brachten; diese Fremdlinge, da sie durch einige edelmüthige Gönner der Gelehrsamkeit, besonders den großen Herzogen von Toscana angereizet wurden, wendeten allen Fleiß an, die griechischen Aerzte zu verstehen und zu erklären, und zu untersuchen, in wie weit die Araber selbigen gefolget, oder von ihnen abgegangen wären; welche löblichen Nachforschungen den Weg (ob wohl langsam) zu weiterer Verbesserung öfneten.

Das erste Werk von Erhaltung der Gesundheit, so in diesem unwissenden Zeitpunkte erschienen, war der Tacuin oder die Tafeln von der Gesundheit, welche auf Verlangen Carls des Großen von zween jüdischen Aerzten verfertiget, und unter den Namen Elluchasem Elimithar bekannt gemacht wurden. Dieses Buch findet man selten, auser in großen Büchersälen, welches auch kein großer Verlust ist, weil es nur eine geringe, verwirrte und wunderliche Abhandlung (†), und kaum werth ist, angemerket zu

 werden,

(*) Sie wurde im May 1453 eingenommen.

(†) Der Pere Daniel in seiner Geschichte von Frankreich sagt, daß Carl der Große einen großen Widerwillen, gegen alle medicinische Verhaltungsregeln hatte, worüber wir uns aber nicht wundern dürfen,

werden, woferne es nicht zuweilen von den Gelehrten citiret würde.

Diese Tafeln verwirren durch ihre Eintheilungen und abermalige Eintheilungen den Leser mehr, als daß sie ihn unterweisen, wie aus den Worten (*) des Verfassers, die unten auf dieser Seite angeführet sind, zu ersehen ist.

dürfen, wenn wir hören, daß die Autoren des Tacuin seine Aerzte gewesen. Seine Worte sind: „Il avoit une horreur extreme de tous les regi„mes de médicine, qui alloit presque jusqu'a „ne pouvoir soufrir la presence d'un médicin". Tom. 1. pag. 557. edit. Paris.

(*) Cum Dei auxilio compono tabulas continentes cibos et potus, et alias res necessarias circa ipsos, ad hoc quod sit compendiosum regibus et dominis conspicere in ipsis: et diuidam tabulas per domos. In prima domo ponam numerum; in 2da nomen; in 3tia naturam; in 4ta gradum; in 5ta melius illius speciei; in 6ta iuuamentum; in 7ma nocumentum; in 8va remotionem nocumenti; in 9na humorem qui generatur ex ea, et consequenter in aliis quatuor domibus, conuenientias eius secundum complexiones, aetates tempora anni, et naturas regionum; in domo 14ta opiniones hominum in ea; in 15ta electiones et proprietates. Deinde faciam canones vniuersales in genere illius de quo loquimur: Et in rubrica primi marginis iuxta quod dixerunt Astrologi de illo.

Das 12. Kapitel.

Von der Salernitanischen Schule, und andern, welche von der Erhaltung der Gesundheit in Versen geschrieben.

Nächst dem Tacuin folget die Salernitanische Schule, die um das Ende des 11ten Jahrhunderts zum Gebrauche Roberts, Herzogs der Normandie, dem Sohne William des Eroberers geschrieben worden, welcher bey seiner Rückkunft von den Kreuzzügen die Aerzte von Salerno wegen einer Wunde zu Rathe zog, die er an seinem Arme empfangen hatte, und welche fistulös wurde. Wahrscheinlicher Weise sollte ihn dieses Gedichte in der Sorgfalt für seine Gesundheit unterweisen, wenn er etwa keinen Arzt bey der Hand haben möchte, den er um Rath fragen könnte, und es blieb selbiges eine lange Zeit hernach in sehr großen Ansehen (*), dergestalt, daß um das vierzehnte Jahrhundert, Arnold de Villa Noua sich nicht besser dem Könige Friedrich von Sicilien und Neapel und seinen Unterthanen empfehlen konnte, als daß er

(*) Doctor Friend sagt uns, daß Benj. de Tudela ein Jude bey seiner Rückkunft von seinen Reisen über den größten Theil der bekannten Welt, im Jahr Christi 1165 Salernum als die beste Pflanzschule der Arzneykunst unter den Kindern Edom. d. i. unter den Christen rühmte.

Erklärungen darüber schrieb. Wir dürfen uns auch nicht über ihre Partheylichkeit gegen diese Gothische Arbeit wundern, wenn wir die Zeit betrachten, in welcher solche ans Licht gebracht wurde. Dieses Buch führet in einigen Ausgaben (*) den Titel, Blume der Arzneykunst.

Unter denen sechs zum menschlichen Leben nöthigen Artickeln, hält sich die Salernitanische Schule mit den Nahrungsmitteln auf, berühret aber auch auf eine flüchtige Weise die übrigen.

Der Rath (†) für studirende und stillesitzende Personen, daß sie sich zu leichten Abendmahlzeiten gewöhnen sollen, scheinet sehr vernünftig. Und vielleicht ist das beste, von dieser ganzen poetischen Arbeit, die Beschreibung, welche darinne von den vier Temperamenten gegeben wird, nämlich dem sangvinischen, cholerischen, phlegmatischen und melancholischen, und die Kennzeichen, durch welche das Uebergewichte von jeglichen zu unterscheiden ist. Personen von einer sangvinischen Beschaffenheit, sagt dieser Autor, sind wohl bey Leibe, roth, frölich, edelmüthig, tapfer und gutthätig. Die cholerischen sind hager, trocken, gelb, zornig, kühn und

(*) Hoc opus optatur quod flos medicinae vocatur.

(†) Ex magna coena stomacho fit maxima poena,
Vt sis nocte leuis, sit tibi coena breuis. Cap. 5. lin. 1.

und ungestüm. Die phlegmatischen sind blaß, fett, faul, schwach und tumm. Und die melancholischen sind bleich, verschwiegen, wachsam, furchtsam, verschlagen und geizig.

Aber überhaupt, wenn wir dieses Gedichte, ohne die Noten und Verbesserungen des Villa Nova und anderer lesen, welche es mit ihren Erklärungen beehret haben; so können wir kaum der Wahrheit des Charakters unsern Beyfall entziehen, welcher ihm vom Lommius gegeben worden (*), daß es ein ungeschicktes und ungelehrtes Werk sey.

Da Johann von Mayland, der Autor der Salernitanischen Schule, der erste gewesen, welcher Gesundheitsregeln in Versen geschrieben, so wird es dienlich seyn, hier andere solche Aerzte beyzufügen, welche eben dieselbe Materie auf eine poetische Weise abgehandelt haben, damit man sie zugleich übersehen könne, ob sie schon in verschiedenen Zeiten gelebet; und es wird auch keine große Mühe machen, dieselben mit einander zu vergleichen, denn es sind ihrer nur wenige.

(*) Minus placet quod fieri hodie a multis video, versiculos aliquot inconditos, ſcholamque ſequentibus ſalernitanam, qua vix ſcio an quiquam in litteris medicorum inelegantius ſit, aut indoctius. Lom. comment. in celſi librum prim. de ſan. tuend. epiſt. nuncupatoria.

Der andere ist Castor Durante, welcher mit weit mehr Zierlichkeit und Beurtheilungskraft schreibt (*) als seine Vorgänger. Er war ein

(*) Er fängt mit einer kurzen und lebhaften Beschreibung der Luft an, in welcher ein Mensch zu leben erwählen soll:

Si cupis incolumen vitam producere, coelum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis;
Quodque mouet madidus morbosis Africus auris.
Purum ama, et ad solem nascentem, et lumine apricum,
Purgatumque Euro, et boreali frigore tersum.

Ich muß aber überhaupt anmerken, daß es gefährlich ist, über eine so zärtliche Materie als die Gesundheit ist, Regeln in Versen zu schreiben, weil die Muse den Dichter dann und wann allzu hoch über die heilsamen Lehren erhebt, und ihn den Arzt vergessen macht. Hiervon eine Probe zu geben, so sagt Durantes, da er die Beschaffenheiten eines guten Wassers, nach dem Hippokrates erzählet:

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus aër,
Dulcis et exigui ponderis et gelida;
Et tenuis currat, nullo purissima limo,
Sitque sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frigescat breuiter, modico simul igne calescat
Vtilis, et duris apta leguminibus.
Hanc mihi si quis aquam dederit vinosa, valete
Pocula, nam vincit optima lympha merum.

ein Römischer Bürger, und Leibarzt des Pabst Sixtus des Fünften, welchem er sein Gedichte zugeschrieben, worüber er hernach einer Hofdame zu Gefallen, selbsten Erklärungen in Italiänischer Sprache schrieb, unter dem Titel Il Tesoro della sanità.

In diesem Gesundheitsschatze giebt er aus dem Hippokrates und Galen eine deutliche und kurze Nachricht von den gemeinen Regeln, die man in Ansehung der sechs zum menschlichen Leben nöthigen Dinge beobachten muß, und setzt hin und wieder selbst eine von seinen eigenen Anmerkungen hinzu, die nach dem Orte, an welchem er lebte, eingerichtet sind. Er rühmet z. E. von dem (*) Psalmensingen und Lesen frommer Geschichte, daß es das Gemüthe erfreuen und aufrichten, und geschickt machen solle, den Schwachheiten des Leibes zu widerstehen, und dieselben zu unterdrücken. Er ist in seinem Gedichte

So schreibt der Arzt; aber der Dichter besinnt sich vielleicht, daß nec viuere possunt carmina quae scribuntur aquae potoribus, und setzt alsobald hinzu:

Vina bibant homines animalia cetera fontes:
Absit ab humano pectore, potus aquae.

(*) Il cantare i Salmi, & attendere all' istoriè theologichè dilettando all' animo, lo pascono in modo, che tutte le virtù diventano piu forti a resistere all' infermita, & a superarle.

dichte von den verschiedenen Arten der gewöhnlichen Nahrungsmittel mehr als zu weitläuftig, wo er unter andern Dingen, Ratten (*), Frösche (†) und Igel (††) anpreiset.

Aber unter allen poetischen Werken von dieser Materie, die mir zu Händen gekommen sind, ist Doctor Armstrongs Kunst die Gesundheit zu erhalten, die allerbeste. Wenn man jede reitzende Beschreibung und jegliche schöne Stelle dieses Gedichts anführen wollte, so müßte man das ganze Werk abschreiben. Wir können aber da keine neuen Regeln vermuthen, wo die vornehmste Absicht war, das menschliche Herz zu einem Gehorsam gegen die festen Vorschriften der Alten zu bewegen und anzuflammen, die er mit vieler Stärke und Zierlichkeit ausgerüstet; und überhaupt hat er uns durch sein eigen Beyspiel überzeugt, daß wir das Alterthum deswegen nicht verachten sollen, weil es bekannt habe, es sey

Die Kraft in der Musik, Arzney
Und in der Dichtkunst einerley.

Das

(*) Nil iuuat vmbrosi latitare cubilibus antri
Glis tibi, vita et mors hic tibi somnus erit.
Pag. 216.

(†) Ranarum alba caro, sed semper durior esca.
pag. 282.

(††) Vtere Echino hilaris, stomachum fouet, ilia mollit. pag. 222. Edit. Bonibell. Venet. an. 1596.

Das 13. Kapitel.

Vom Marsilius Ficinus und andern, welche die Astrologie mit der Arzneykunst vereiniget, um die Gesundheit zu erhalten. — Es wird auch des Platina von Cremona gedacht.

Um aber wieder auf die ungebundene Rede zu kommen, so wurden einige gelehrte Griechen (*) durch die berühmte Familie de Medices verschrieben und unterhalten, welche ihre Sprache und Gelehrsamkeit verschiedenen Personen in Florenz und Venedig lehreten, ehe noch die Türken 1453 Constantinopel in Besitz nahmen. Es begaben sich aber nach der Einnahme dieser Stadt noch viele mehr (**) von daselbst weg, und brachten ihre griechischen Manuscripte mit sich nach Italien, woselbst sie gar bald die griechische Litteratur unter ein Volk ausbreiteten, welches begierig war dieselbe aufzunehmen und zu treiben. Unter andern Wissenschaften, welche durch dieses Unglück der Griechen wieder aufzukeimen anfiengen, hob auch die Arzneykunst ihr mattes Haupt empor, sie konnte sich aber eine lange Zeit hindurch nicht von den Thorheiten der Astrologie,

(*) Besonders Johannes Argyropilus, und Emmanuel Chrysoloras.

(**) Als Theodor Gaza, Lascaris u. a. m.

Astrologie, des Aberglaubens und der Zauberey befreyen, womit sie seit ihrem Abschiede aus dem alten Griechenlande war angestecket worden.

Marsilius Ficinus der Uebersetzer von Platonis Werken war der erste Arzt, welcher, nach der Wiederherstellung der Gelehrsamkeit, in den westlichen Theilen von Europa, von der Gesundheit schrieb. Er war in Florenz gebohren, und in der Familie des großen Cosmus de Medices erzogen worden, welcher ihn zum Hofmeister seiner Söhne bestimmte, und einen schönen Gehalt gab. Unter seinen andern großen Werken machte er eine Abhandlung von der Gesundheit und dem langen Leben bekannt, und in seiner Zuschrift an den Laurentius, Enkel des Cosmus, nennt er den Galen den Arzt des Leibes, und den Plato den Arzt der Seele; und in sein Buch mischet er einen großen Theil der Subtilitäten des Plato und Plotinus mit ein, nebst einigen nützlichen Regeln, die er meistens aus dem Galen genommen. Er füget aber diesen verschiedene ungereimte und abergläubische eigne Vorschriften bey, welche noch immer von der Finsterniß der Zeit zeugen, in welcher er gelebet.

1) Er ermahnet z. E. die Leute, daß sie aller sieben Jahre ihres Lebens einen guten Stern-

seher

seher (*) um Rath fragen sollten, und wenn sie von ihm die Gefahr höreten, welche über ihnen schwebte, so sollten sie zum Arzte gehen, daß er diese Gefahr abwende.

2) Er rühmet den innerlichen Gebrauch des Goldes (†), Weyhrauchs und der Myrrhen für alte Leute, zur Nachahmung der Weisen, welche diese drey Dinge dem Schöpfer der Gestirne darboten, damit sie von ihm den günstigen Einfluß der drey Herren der Planeten erlangen möchten, nämlich der Sonne, des Jupiters und Saturns.

In der letzten Stelle (††) giebt er alten Leuten den sehr abgeschmackten Rath, daß sie es einigen verdorreten Hexen nachthun sollten, (wie die

(*) Tu igitur, si vitam producere cupis ad senectutem, quoties septimo cuilibet propinquas anno, consule diligenter astrologum: vnde immineat tibi discrimen, edíscito; deinde vel adito medicum, vel prudentiam. De studios. vit. producend. cap. 20.

(†) Sicut magi thus, aurum, et myrrham, tria dona, pro tribus planetarum dominis, Ioue scil. Sole et Saturno, stellarum Domino obtulerunt, ita senes accipiant eadem vitalia dona. De vit. stud. producend. cap. 11.

(††) Communis quaedam est et vetus opinio, aniculas quasdam Sagas, infantum sugere sanguinem; quo pro viribus iuuenescant. Cur non et senes nostri sanguinem moderate missum e vena adolescentis sani sugant? De vit. studios. producend. cap. 19.

die Sage gegangen) um ihre Jugend und Stärke zu erneuern.

Dem Ficinius, welcher vor dem Jahr 1470 lebte, will ich hier den Martin Pansa, einen berühmten deutschen Arzt beyfügen, ob er schon auf 150 Jahr später gelebet, damit ich zeige, daß auch dazumal die Astrologie und der Aberglaube noch nicht aus der Arzneykunst verbannet gewesen. Ob aber schon noch eine große Menge solcher könnte beygefüget werden, welche eben sowohl als Pansa, zu ihrer Schande hierinne schwach und leichtgläubig gewesen; so will ich doch dem Leser mit ihrem unnützen Zeuge nicht weiter beschwerlich fallen.

Martin eignete dem Leipziger Rathe im Jahr 1615 eine Abhandlung unter diesem Titel zu: Aureus libellus de proroganda vita. Er war einer von denen, welche glaubten, daß die Planeten einen großen Einfluß auf die Gesundheit haben, und daß die Menschen genau zu wissen trachten sollten, welche Aspecten und Conjunctionen derselben ihrer Leibesbeschaffenheit günstig oder schädlich seyn. Und daß sie sich solche Orte zu ihrer Wohnung erwählen sollten, welche ihnen ihre Gestirne lehreten (*). Er unterrichtet uns

(*) Vt ad quamcunque regionem potissimum inhabitandam et excolendam tuum sidus te admonuerit, eandem tibi deligendam esse arbitreris. Part. I. cap. 29.

uns auch, daß wir besonders jedes Stufenjahr oder alle sieben Jahre auf unsere Gesundheit sollen bedacht seyn, wovon er sehr ernstlich folgende Ursache angiebt, nämlich; Weil der Saturn, ein böser Planete, aller sieben Jahre über unser Leben herrschet; und weil er ein Feind von unsern Lebensgeistern, und bereit ist, eine böse Veränderung in die thierische Natür einzuführen; so ist es unsere Schuldigkeit durch Klugheit (*) und Kunst der Gefahr, welche uns drohet, zuvor zu kommen.

Aber in andern Stellen seines Buchs macht unser Autor den Schaden wieder gut, nachdem er die Leser mit solchen eingebildeten Possen unterhalten, und preiset die Reinlichkeit des Körpers, der Kleider, Häuser und des Hausraths an, „weil die Unsauberkeit, sagt er, die Ausdünstung unterdrückt, Ungeziefer ausheckt, und „den Körper mit der Krätze und andern Ausschlage der Haut überziehet".

Eine andere von seinen schätzbaren Regeln ist, daß sich die Gelehrten blos des Morgens mit schweren und ernsthaften Studien beschäftigen, aber Nachmittags unterhaltende Bücher lesen

(*) Si quae vero ex infaustis aspectibus pericula impendent, tuum est arte et prudentia illa praevenire. Part. I. cap. 29.

lesen sollen, und daß sie ihrem Verlangen nach Betrachtungen und Lesen, mehr im Winter als im heißen Sommer nachhängen sollen, weil es ihre Lebensgeister schwächet.

Er bemerket auch an dem dritten Orte, daß diejenigen, welche ihrem mürrischen und tadelsüchtigen Eigensinne nachhängen, und überall Fehler finden (*), und dabey glauben, ihr eigen Ansehen durch Verachtung anderer zu vergrößern, ihren Lebensbalsam gar bald verzehren, und öfters einem frühzeitigen Tode zueilen.

Der nächste, der in der Zeitordnung nach dem Marsilius Ficinus lebte, ist Antonius Gazius von Padua, dessen Buch von der Gesundheit und langem Leben im Jahre 1491 unter dem Titel Corona florida heraus gekommen. Ich habe aber dasselbe nicht finden können, ohngeachtet ich mit größtem Fleiße in verschiedenen Büchersälen nachgesucht.

Platina von Cremona, richtete einen kurzen Tractat von der Gesundheit an den Cardinal Roverella im Jahr 1529. Er war kein Arzt, sondern nimmt hauptsächlich alles, was er anpreiset,

(*) Die Gewohnheit überall Fehler zu finden, entdecket einen schwachen und niedrigen Geist, der des Longins seinem just entgegen gesetzt ist, der ausdrücklich sagt, daß er kein Vergnügen aus dem Tadel irgend eines Schriftstellers geschöpft: αὐτὸς καὶ ἥκιστα τοῖς πταίσμασιν ἀρεσκομένος. Sect. 33.

set, aus dem Celsus. Ich gedenke seiner deswegen, weil er der erste gewesen, (so viel ich mich zu erinnern weiß) welcher zarten Personen anräth, daß sie ihre Speise wohl kauen (*) sollen, wenn sie verlangen, daß der Magen dieselbe verdauen soll; denn wie ist es möglich, sagt er, „daß diejenigen, welche ihre Speise „ganz verschlucken, Unverdaulichkeit und Auf„stoßen vermeiden sollen"?

Das 14. Kapitel.

Vom Ludwig Cornaro und einigen andern, welche so wunderbar und genau in der Sorgfalt vor ihre Gesundheit waren, daß sie ihre Nahrungsmittel wogen.

Nach dem Platina kam der berühmte Ludwig Cornaro, ein edler Venetianer, welcher eine vortreffliche Abhandlung zum Lobe der Nüchternheit schrieb, aus welcher ich nachfolgenden Auszug gemacht.

Die Stärke der Gewohnheit, sagt er, ist erstaunlich, und gewinnt öfters die Oberhand

(*) Diejenigen, welche ihre Zähne verlohren haben, sollten sorgfältig darauf bedacht seyn, ihre Speise sehr klein zu schneiden, um ihre Verdauung zu erleichtern; und aus eben der Ursache sollten alte Leute ihre feste Speise vermindern und ihr Getränke vermehren.

über unsere Vernunft. Die Schwelgerey hat sich bey meinem Gedenken in Italien eingewurzelt, und wird nunmehro für anständig gehalten, ob sie schon mehrere Menschen hingerissen hat, als das Schwerd oder die Pest.

Wie viele habe ich zu meinem Leidwesen unter meinen Freunden, Leute von großen Fähigkeiten und edlen Neigungen, in der Blüthe ihres Alters durch Unmäßigkeit hinreißen sehen, welche, wenn sie leben geblieben, ihrem Vaterlande nützlich, und dem menschlichen Geschlechte eine Zierde würden gewesen seyn! Ich selbsten hieng dieser schändlichen Gewohnheit nach, und würde darinne beharret haben, wo mich nicht meine zarte Leibesbeschaffenheit und schwacher Magen, der zu Ausschweifungen zu unvermögend war, in Koliken, Seitenschmerzen, Anfällen der Gicht, Fieber und beständigen Durst geworfen hätten, welche mich bis zu dem fünf und dreyßigsten und vierzigsten Jahre meines Alters umgaben, ohngeachtet der mancherley Mittel, welche darwider angewendet wurden. Meine Aerzte, da sie bemerkten, daß alle ihre Arbeit und Erfahrung durch meine schwache Leibesbeschaffenheit zu nichte wurde, sagten mir offenherzig, daß nur noch ein Mittel zur Erhaltung meines Lebens übrig wäre, und dieses wäre eine nüchterne und ordentliche Diät, welche noch meine

Gesund-

Gesundheit, ob sie schon so weit herunter gekommen, wieder herstellen möchte; sie setzten noch hinzu, daß ich, woferne ich nicht alsobald damit anfienge, in wenig Monaten würde auser Stand gesetzet seyn, von selbiger weiter einigen Nutzen zu ziehen, und wenig Monate darauf todt seyn würde. Ob sie mir schon eben diese Ordnung einige Zeit zuvor vergeblich angepriesen, so beschloß ich dennoch fest, da ich fand, daß sich meine Beschwernisse in mir häuften, und da ich noch keine Lust hatte so bald zu sterben, ihrem Rathe ohne Zeitverlust zu folgen. Wenige Tage, die ich auf diese ordentliche Weise hingebracht, überführten mich, daß ich endlich den rechten Weg gefunden hätte, und ein Jahr machte allen meinen vorigen Beschwernissen ein Ende, und brachte mich in einen vollkommnen gesunden Zustand.

Diese Gesundheit zu erhalten, setzte ich nicht nur meine ordentliche Diät fort, welche in 24 Loth festen Speisen bestand, so ich alle Tage nahm, worunter Brod, Eyerdotter, Fleisch, Fische u. d. g. begriffen sind, und aus 28 Loth Getränke; ich hütete mich aber auch für Hitze, Kälte, Ermüdung, Traurigkeit, Wachen und für jeder andern Ausschweifung, welche meiner Gesundheit schaden möchte. Es ist wahr, ich konnte nicht allemal unglückliche Zufälle vermei-

den, ich fand aber durch die Erfahrung, daß sie keine allzu böse Wirkung thun, wo man im Essen und Trinken die Mäßigkeit genau beobachtet; Die zween nachfolgenden Exempel bekräftigen diese Wahrheit: Da mein Bruder und noch etliche von meiner Familie, welche kein so ordentliches Leben wie ich führeten, über einen Proceß, der wider mich geführet wurde, sehr niedergeschlagen waren, und welcher, wenn ich ihn verlohren, mein Untergang würde gewesen seyn, ein Opfer ihrer Traurigkeit und Unmäßigkeit wurden; da unterdessen ich, dem doch die Sache hauptsächlich angieng, die ganze Zeit über eine vollkommene Gesundheit genoß, und leben blieb, meine Affairen zu einem glücklichen Ausgange gebracht zu sehen. Ein andermal wurde ich mit einem Wagen umgeworfen, den die Pferde einen ziemlichen Weg fortzogen, wovon mein Kopf und ganzer Körper sehr zerstoßen, und der eine Arm und Fuß verrenket wurde. Meine Aerzte riethen das Aderlassen und Purgiren, um einer Entzündung zuvor zu kommen; ich sagte ihnen, daß ich, woferne sie belieben wollten, mir meinen Arm und Fuß einzurenken, anderer Hülfe nicht nöthig habe, weil ich keine kränklichen Säffte hätte, welche Stockungen verursachen könnten. Auf diese Weise erholte ich mich wieder ohne einige andere Mittel, zur Verwunderung aller meiner Bekannten.

Ich

Ich habe auch eine andere Wahrheit von großer Wichtigkeit aus der Erfahrung gelernet, nämlich, daß eine ordentliche Lebensart, worinne man lange beharret hat, nicht ohne äuserste Gefahr kann verändert werden. Es ist nunmehro vier Jahr, als meine Aerzte und meine Familie darauf beharreten, daß ich meiner Speise etwas weniges zusetzen sollte, indem sie anführeten, daß ich, da mein Alter zu- und meine Kräfte abgenommen, zu meiner Erhaltung mehrere Nahrung nöthig habe. Es war vergebens, wenn ich antwortete, woferne meine Kräfte vermindert wären, so müßte folglich auch meine Verdauungskraft schwächer seyn, und daher sollte meine Speise vielmehr vermindert als vermehret werden. Meine Gegenvorstellungen wurden aber nicht geachtet, und ich war gezwungen, ihren wohlmeynenden Unhöflichkeiten nachzugeben. Ich erhöhete demnach meine Speise auf 28 und mein Getränke auf 32 Loth; ich hatte aber diesen Zusatz noch nicht über zehn Tage fortgesetzt, als ich anfieng, anstatt munter und frölich zu seyn, verdrossen, kleinmüthig, mir selbsten zur Last, und allen, die um mich waren, beschwerlich zu werden. Am zwölften Tage überfiel mich ein Schmerz in meiner Seite, welcher 22 Stunden anhielt, alsdenn kam ein Fieber, so 35 Tage und Nächte dergestalt fortdauerte, daß man an

meinem Leben zweifelte. Aber durch Gottes Barmherzigkeit und mein voriges Verhalten erholte ich mich wieder, und genieße anitzt im 83sten Jahre einen muntern Leibes- und Gemüthszustand. Ich steige von der Erde an auf mein Pferd, ich klettere ganz leicht auf steile Anhöhen, und habe erst letzlich ein Lustspiel, voll von unschuldiger Freude und Scherze, geschrieben. Wenn ich entweder von meinen Privatgeschäften oder aus dem Senate nach Hause komme, so habe ich 11 Enkel, an deren Auferziehung, Zeitvertreibe und Gesängen ich das größte Vergnügen finde. Ich singe öfters selbst mit ihnen, denn meine Stimme ist anitzt klärer und stärker, als sie jemals in meiner Jugend gewesen; kurz, ich bin auf alle Weise glücklich; und weiß gar nichts von dem elenden, mürrischen, ersterbenden Leben eines lahmen, tauben, und blinden Alten, der durch Unmäßigkeit ausgemergelt ist.

Es bleibt mir blos übrig, (so glücklich sind die Folgen eines nüchternen und ordentlichen Lebens) daß ich alle Menschen bitte und ermahne, welche Verstand und Entschließung haben, sich von dieser Quelle der Gesundheit in Besitz zu bringen, die weit schätzbarer ist, als alle Reichthümer der Welt.

Leonhardus Lessius, ein gelehrter Jesuit von Löwen, welcher um das Ende des 16ten Jahr-

hunderts

hunderts lebte, fand so viel Vergnügen an des Cornaro Abhandlung von der Nüchternheit, daß er blos dasselbe anzupreisen, ein Buch geschrieben, unter dem Titel Hygiasticon, oder die wahre Methode das Leben und die Gesundheit bis ins höchste Alter zu erhalten. In diesem Buche lobt er ein nüchtern Leben, als das vornehmste Mittel zur Gesundheit. Durch ein nüchtern Leben verstehet er, daß wir weder mehr essen noch trinken sollen, als was zu unserer Leibesbeschaffenheit nöthig ist, damit wir die Verrichtungen des Gemüths mit Gemächlichkeit verrichten. Oder damit ich genauer hierinne gehe, so sagt er, daß das gehörige Maaß von Essen und Trinken, für jegliche Person insbesondere, eine solche Menge sey, die der Magen vollkommen verdauen kann, und welche zureichend ist, sie bey jeder Leibes- oder Gemüthsbeschäftigung zu erhalten, wozu sie die Vorsicht bestimmt hat. Damit aber kein Irrthum in Ansehung dessen entstehe, was der Magen vollkommen zu verdauen vermag, und was man für zureichend hält, die Menschen bey ihren Beschäftigungen zu erhalten, so giebt er nachfolgende Regeln:

Erstens, derjenige, welcher eine solche Menge isset oder trinket, die ihn zu einer Gemüthsbeschäftigung ungeschickt macht, zu der ihn seine

Profession beruft, hat ganz gewiß eine Ausschweifung begangen, und soll dieselbe wieder vermindern. Und der, welcher bey der Bewegung und Arbeit des Leibes vor der Mahlzeit hurtig und behende gewesen, hat gewiß, wenn er nach der Mahlzeit schwer und träge wird, zu viel hierinne gethan: Denn der wahre Endzweck von Essen und Trinken ist, den Körper zu erfrischen und nicht zu unterdrücken.

Anderns, ob man schon kein gewisses und unveränderliches Maaß allen Personen vorschreiben kann, wegen des Unterschiedes ihres Alters, ihrer Leibesbeschaffenheit und Beschäftigung: So werden dennoch überhaupt zu reden für diejenigen welche alt, oder von zärtlicher Leibesbeschaffenheit sind, und viel sitzen 24. 26 bis 28 Loth von festen Speisen, worunter Brod, Fleisch, Fische und Eyer begriffen sind, nebst einer gleichen Menge (*) von Getränke zureichend seyn. Und diese Regel ist durch die Erfahrung vornehmlich derjenigen bestätiget worden, deren eigentliche Verrichtung Studieren und Nachsinnen gewesen.

Dritte

(*) Hierinne irret er sich; denn die Menge des Getränkes muß die Menge der festen Speise überwiegen, und dieses fast in allen Umständen des Lebens.

Dritte Regel, auf die Beschaffenheit (*) von den Speisen und Getränke der Menschen hat man nicht sonderlich zu sehen, wenn sie nur einfach und so beschaffen sind, wie sie der gemeine Gebrauch empfiehlet, und denjenigen nicht insbesondere nachtheilig sind, welcher sie genießt, und woferne die Menge gehörig eingerichtet wird.

Vierte Regel, damit ihr euch von eurer Liebe zum herrlichen Leben heilet, so betrachtet die Delicatessen, bey welchen ihr sitzet, nicht wie sie auf der Tafel erscheinen; sondern wie sie alsdenn seyn werden, wenn sie bald nach dem Essen verändert werden: Denn je reicher ihr Geruch und Geschmack gegenwärtig ist, desto mehr verdorben und schärfer werden sie in eurem Leibe werden, und desto schädlicher werden ihre Folgen seyn.

Unser Autor beweiset in der letzten Stelle die Vortheile von der Nüchternkeit durch die Erfahrung solcher, welche einen Versuch damit gemacht; einige darunter lebten in Einöden von Brode, Datteln, Sallat und Wasser auf hundert und mehr Jahre. Paul der Einsiedler, sagt er, starb in einem Alter von 115 Jahren, von

(*) Diese Regel gehöret nur für Personen von einer starken Leibesbeschaffenheit, aber nicht vor schwache und zärtliche.

von welcher Zeit er bey nahe 110 Jahr in der Wüstenen zubrachte, woselbst er die ersten 40 Jahre blos von Datteln und Wasser, und die übrige Zeit von Brod und Wasser lebte, wie Hieronymus bezeuget. Der heilige Antonius lebte 105 Jahr, von denen er mehr als achtzig in der Wildniß bey Brod und Wasser zubrachte, und zuletzt nach dem Athanasius sich ein wenig Sallat zusetzte. Arsenius, der Lehrmeister des Kaysers Arkadius, lebte auf 120 Jahr, von welchen er die erstern 65 in der Gesellschaft der Menschen, und die andern 55 in der Einöde mit großer Enthaltsamkeit zubrachte. Und Epiphanius lebte mit gleicher Strenge auf 115 Jahr.

Aber das allerneueste, und das sich zu seiner Absicht am besten schickte, war das Exempel des Ludwig Cornaro, welcher zu Padua im Jahr 1566 starb, als er über hundert Jahr alt worden.

Das

Das 15. Kapitel.

Von den Aerzten, welche im sechzehnten Jahrhunderte vor dem Sanctorius von der Gesundheit geschrieben; nämlich Thomas Philologus von Ravenna, Vidus Vidius; Hieronymus Cardanus; Alexander Trajanus Petronius; Levinus Lemnius; Jason Pratensis; Johannes Valverdus de Hamusco; Gvilielmus Grataroius; Henricus Ranzovius; Aemilius Dusus; Ferdinandus Eustachius; und Oddi de Oddis.

Thomas Philologus von Ravenna richtete eine Abhandlung an den Pabst Julius III. De vita vltra annos 120 protrahenda, von welcher er bekennet, daß sie mit großer Mühe und Fleiße aus den Schriften der Gelehrten wäre zusammen getragen worden. Er beklaget, daß die Wollust und der Geiz das Leben der edlen Venetianer in so einem Grade verkürzt habe, daß, wo ehedem verschiedene Senatoren, deren jeder wenigstens hundert Jahr alt gewesen, mit einander auf den Straßen, ehrwürdig durch ihre weißen Harlocken und reiche Röcke, erschienen wären, damals bey den Zeiten unsers Autors kaum einer gewesen, welcher neunzig erreicht hatte. Er preiset dahero die Mäßigkeit

und

und Reinigkeit der Sitten als das Hauptmittel zur Beförderung eines langen Lebens an. Er rühmet gleichergestalt eine reine Luft für diejenigen, welche eine Verlängerung ihrer Tage wünschen, und ist der erste Arzt, so viel ich weiß, welcher die schädliche Gewohnheit tadelt, daß man in volkreichen Städten öffentliche Begräbnisse habe, welche die Luft mit faulen Dünsten anstecketen, und öfters Gelegenheit zu traurigen Krankheiten gäben. „Ich bin erstaunet, fährt „er fort, daß die Neuern eine Sache billigen, „welche die klügsten Völker des Alterthums „durch die feyerlichsten Gesetze verboten haben".

Um die Mitte des sechzehnten Jahrhunderts machte Vidus Vidius, ein Florentiner, ein großes Werk bekannt, so von der Erhaltung der Gesundheit des Leibes überhaupt (*), und von jeglichen Gliede ins besondere, handelte, und welches (wie er vorgiebt) von allen Irrthümern der Griechen und Araber gereiniget sey. Er wurde von Francisco I. nach Paris berufen, und lehrte die Arzneykunst daselbst, so lange dieser vortreffliche und freygebige Patron der Gelehrten lebte, und nach dessen Tode wurde er wieder im Jahr 1557 nach Hause berufen, und vom Cosmus, Herzoge zu Toscana, sehr aufgemuntert.

In

(*) De tuenda valetudine generatim libri sex, membratim libri quatuordecim.

In diesem Werke von der Gesundheit, hängt Vidius der Theorie des Galens sehr genau an, „ohne daß er durch ein Exempel seiner Praxis „dieselbe lebhaft gemacht" und es ist so voll von unendlichen Distinctionen und Eintheilungen des Avicenna, daß man keine einzige neue oder unterhaltende Vorschrift in seinem ganzen Werke antrifft, ob er wohl ohnstreitig ein Mann von großer Gelehrsamkeit gewesen.

Der berühmte Hieronymus Cardanus ist ein anderer unter unsern weitläuftigen Schriftstellern von der Gesundheit, er hat aber nicht viele Regeln von großer Wichtigkeit zu denen hinzu gethan, welche von vorigen Aerzten gegeben worden. Er stammete aus einer edlen Familie in Mayland ab, und wurde zu Pavia, (wohin seine Mutter vor der Pest flohe) im Jahr 1500 gebohren. Er wird von einigen wegen seiner sich weit erstreckenden Einsicht in die Wissenschaften hochgehalten, und wurde aus Italien bis nach Schottland geholet, daß er den Erzbischof von St. Andrews von einer gefährlichen Krankheit heilen sollte, welches er auch that; aber andere machen sehr wenig aus ihm. Sein Buch von der Gesundheit und langem Leben, wird für eine von seinen besten Arbeiten gehalten; er ist aber ein sehr ungleicher Schriftsteller. Er suchet den Galen und Hippokrates in Dingen

gen herunter zu machen, von welchen die ganze Welt bis auf ihn glaubt, daß sie Recht haben. Er schreyet z. E. wider den Gebrauch aller Bewegung die einen Menschen im geringsten Grade ermüdet, oder ihn in den gelindesten Schweiß bringt, oder sein Athemholen im mindesten hurtiger macht, und merket sehr ernstlich an, daß die Bäume deswegen länger als die Thiere lebten, weil sie sich niemals von ihrem Orte rühren. Er behauptet, daß Galens Abhandlung von der Gesundheit voller Irrthümer steckt, und als einen Beweis hiervon, bemerket er, daß Galen selbsten im 77sten Jahre gestorben, welches man nicht wohl für ein hohes Alter halten könnte, „armer Cardan, konntest du nicht dazumal voraus sehen, daß man diese Einwendung, (gesetzt auch daß sie einiges Gewichte habe) eines Tages wider dich selbst mit mehrerm Rechte machen könnte, der du im 75sten Jahre sturbest?"

Damit wir ihm aber Gerechtigkeit wiederfahren lassen, so war er der erstere, welcher uns Kennzeichen oder Symptomen von einem langen Leben gab, die, wenn sie in eben der Person zusammen kommen, größtentheils wahre Vorboten eines langen Lebens sind. Nämlich erstens, wenn man von einer langlebenden Familie, oder von Eltern gebohren, von denen

wenig-

wenigstens eins von beyden alt worden. Andern, wenn man von einer frölichen und ruhigen Beschaffenheit ist, so durch keine verdrüßliche Sorge oder Gemüthsunruhe gestöret wird, und drittens, wenn man von Natur einen langen und gesunden Schlaf genießt.

Die Menge der Nahrungsmittel, welche er anpreiset ist sehr klein nach Art des Cornaro, welchen er sehr bewundert; und ob schon die Enthaltsamkeit welche er anbefiehlet, Personen von einem geschäftigen und arbeitsamen Leben schlecht bekommen, ihre Kräfte gar bald erschöpfen, und dieselben unnütze machen würde: so ist dennoch für Leute von einer zärtlichen Beschaffenheit, die voller Sorge und Unruhe, oder die zu einem sitzenden Leben eingeschränkt sind, das Maas der Nahrungsmittel, die er ihnen unter beygefügten Bedingungen erlaubt, vielleicht die beste Gesundheitsregel in seinem Buche.

Das wahre Maas von Essen und Trinken, sagt er, ist dieses, „daß ein Mensch keine Anfüllung oder Schwere in seinem Magen fühlet, sondern geschickt ist, bald nach der Mahlzeit zu gehen oder zu schreiben, wenn eines von beyden nöthig seyn sollte; daß sein Schlaf von dem Abendessen nicht beunruhiget oder verkürzt werde; daß er folgenden Morgen weder Kopfweh noch übeln Geschmack im Munde

„habe, und daß er nach seiner nächtlichen Ruhe „erquicket und frölich erwache".

Sein viertes Buch vom hohen Alter ist der angenehmste Theil des ganzen Werkes. Wer kann wohl unterlassen über seine fröliche und gesellige Beschaffenheit in seinem 73sten Jahre, und über seine lebhafte Hoffnung vergnügt zu seyn, welche sich über das Grab hinaus erstrecket? „Ich meines Theils, sagt er, bin jetzo „freudiger, als ich jemals in meiner Jugend „gewesen. Ich werde sterben, es ist wahr, „und meine Freunde zurück lassen, aber ich „werde daselbst, wohin ich gehe, andere fin„den, und ich weiß daß diejenigen, welche ich „hier verlasse, mir bald nachfolgen werden".

Bald nach dem Tode Cardans machte Alexander Trajanus Petronius sein Buch von den Nahrungsmitteln der Römer, und der Erhaltung ihrer Gesundheit bekannt, welches er dem Pabst Gregorius XIII. zugeschrieben. Er handelt darinne von der Lage, Luft, den Winden, Wasser und gesunden Witterung zu Rom, und auch von der Speise, von den feyerlichen Festtagen, und von den epidemischen Krankheiten der Römer. Dieses Buch ist mit großer Beurtheilungskraft und Fleiße geschrieben, und ist ein fürtreffliches Muster für jeden Arzt wel-

cher

cher der Stadt, in der er wohnet, gleiche rühmliche Pflicht leisten will.

Verschiedene Schriftsteller, auser den bereits genennten, haben von der Erhaltung der Gesundheit, im sechzehnten Jahrhunderte, vor dem berühmten Sanctorius geschrieben. Ich will nur die vorzüglichsten unter ihnen berühren, denen Neubegierigen zu Gefallen, welche Lust haben möchten aus selbigen sich Raths zu erholen. Ich werde mich aber mit ihren Werken nicht lange aufhalten; und vermuthlich sind von den Zeiten der Griechen und Araber bis auf den Sanctorius, welcher zu Ende dieses Jahrhunderts berühmt war, nur wenige Verbesserungen oder Veränderungen (*) in diesem Theile der Arzneykunst gemacht worden.

Diese Schriftsteller folgen in der Zeitordnung also nach einander:

Levinus Lemnius, wurde im Jahr 1505 in Seeland gebohren, und übte die Arzneykunst verschiedne Jahre mit gutem Erfolge aus, nachdem er aber das Unglück gehabt, seine Ehefrau zu verlieren, so trat er in den heiligen Orden,

 weswegen

(*) Les regles pour la conservation de la santé, & ce qu'il y à dire sur les qualitez & le choix des alimens, etant un sujet où il y a le moins de variations depuis les tems les plus anciens jusqu'au nôtre. Le Clerc Plan de l'histoir. de la medecine. pag. 3.

weswegen denn auch seine Schriften, beydes an der Sittenlehre und Arzneykunst Theil nehmen. Seine Vermahnung, daß man ein tugendhaftes Leben führen soll, beydes die Gesundheit des Leibes und des Gemüths zu bewahren, stellet vor: „daß dir Gesundheit durch die Mäßigkeit in Essen und Trinken erhalten werde, in welchem „die Unmäßigkeit, sowohl unanständig als ver„derblich ist, und ferner durch eine Mäßigung „in allen andern Artickeln, welche Galen (*) „die Präservative der Gesundheit, die Neuern „aber, die sechs nicht natürlichen Dinge nen„nen, nicht etwa, als wenn sie auf einige Weise „unnatürlich wären, sondern weil sie nicht „gleich dem Blute und Säfften, in unsern Kör„per sind, ob sie schon Einfluß genung auf uns „haben, ihn zu schaden oder zu verderben, wenn „dieselben übel gebraucht werden".

Jason Pratensis, ein Seeländer, schrieb gleichfalls eine Abhandlung de tuenda sanitate im Jahr 1538. Er bedauert, daß seine vielen Verhinderungen und eine Krankheit von 9 Monaten, ihm nicht erlaubet habe, die Begriffe aufzuschreiben, welche er von dieser Materie gehabt. Er ist dem ohngeachtet ein lebhafter

(*) Lemnius hat nicht bemerket, daß Galen selbst derjenige war, welcher die Benennung Nicht-natürlich einführte.

lebhafter Schriftsteller, und ein guter klassischer Gelehrter, welches sein Buch sehr unterhaltend macht, ob es schon in Ansehung der Gesundheit, wenig oder gar nichts neues enthält.

Antonius Fumanellus von Verona schrieb de senum Regimine, im Jahr 1540, worinne er sich erkläret, „daß er den Meynungen des „Hippokrates und Galens folge".

Johannes Valverdus de Hamusco, ein Spanier, gab seine Abhandlung de animi et corporis sanitate ad Hieronymum Verallum Cardinalem im Jahr 1552 heraus. Sie ist kurz, aber mit ziemlich guten Geschmacke geschrieben, und da dieser Autor Gelegenheit hatte, in fremde Länder zu reisen, so setzten ihn seine Bemerkungen in den Stand, diese neue Regel zu den alten hinzu zu thun, nämlich daß es nöthig sey, unsere Lebensart nach der Natur der Himmelsgegend, in welcher wir uns aufhalten, verschiedentlich einzurichten. „Als ich in Schott„land war (*) (sagt er) konnte ich nicht unter„lassen öfterer zu essen, als ich in meinem Va„terlande zu thun pflegte".

(*) Cum ego, qui meridionalem magis incolo regionem, apud Scotos agerem, non poteram me continere, quin pluribus vicibus cibum assumerem, quam antea essem consuetus.

Guilielmus Gratarolus, ein Piemonteser, machte sein Buch de literatorum, et eorum, qui magistratum gerunt, conseruanda valetudine im Jahr 1555 bekannt. Er dringet auf eine Mäßigung in den fünf folgenden Artickeln, nämlich: im Essen, Trinken, Arbeiten, Schlafe und Beyschlafe; und versichert, daß jene großen Väter der Arzneykunst Hippokrates und Galen, eben diese Mäßigung, als das Hauptmittel zur Bewahrung der Gesundheit angepriesen haben.

Henricus Ranzovius, ein Dänischer Edelmann, schrieb de conseruanda valetudine in priuatum liberorum suorum vsum, im Jahr 1573. Die erste und schätzbarste Regel in seinem Buche ist: daß man Gott verehren und dienen und um Gesundheit bitten solle: „denn (fährt er fort) „ob schon die Gestirne ihren Einfluß haben, so „wird es doch stets wahr bleiben

Astra valent aliquid, plus pia vota valent.

Aemilius Dusus schrieb sein Buch de tuenda valetudine ad Carolum Sabaudiae Ducem im Jahr 1582. Er schreibt aber alles was wichtig ist vom Galeno ab.

Endlich schrieb Ferdinand Eustachius der Sohn des berühmten Zergliederers Bartholomäi Eustachii, de vitae humanae, a' facultate medica, prorogatione, welches er dem Pabst

Sixtus

Sixtus V. zueignet, im Jahr 1589. Dieser Autor hat in der That viele Beweisgründe über den Haufen geworfen, welche man anzuführen pflegt, daß die Arzeneykunst zur Verlängerung des Lebens von keinem Nutzen sey; Er schweigt aber gänzlich von den Mitteln, durch welche man diesen Endzweck erlangen kann.

Es würde diese Compilation zu verdrüßlich werden, wenn ich alle die Schriftsteller anführen wollte, welche einige grillenhafte Betrachtungen, über die verschiedene Proportion der Speise, bey verschiedenen Mahlzeiten, angestellet haben, wovon sie sich einbildeten, daß solches für die Gesundheit von großer Wichtigkeit sey: wie z. E. Oddi de Oddis, welcher in seiner Abhandlung, de coenae et prandii portione, so im Jahr 1570 heraus gekommen behauptet, daß man Abends die stärkste, und zu Mittage die leichteste Mahlzeit halten solle.

Das 16. Kapitel.

Vom Sanctorius. — Seine nützliche Entdeckung der unmerklichen Ausdünstung, und Bemerkungen davon. — Von denjenigen Aerzten, welche seine Methode auf ihre Himmelsgegenden einrichteten, als Dodart in Frankreich, Keil in Brittannien. De Gorter in Holland; Rogers und Robinson in Irrland und Linen in Carolina. — Von ihren Aphorismen. — Von der Einsaugung der Feuchtigkeit aus der Luft; wobey des Doctor Jones Erwähnung geschicht.

Sanctorius Sanctorius wurde in Istrien einer Provinz in Italien, so den Venetianern zugehöret, gebohren, nnd studirte zu Padua, woselbst er hernachmals ein berühmter öffentlicher Lehrer wurde. Von da wurde er nach Venedig berufen, die Arzneykunst zum Wohle der Bürger auszuüben, und ob er schon die Universität verließ, so gab ihm dennoch die Republik als ein Zeichen ihrer Hochachtung seinen Gehalt fort, bis an seinen Tod, welcher im Jahre 1636 im 75sten Jahre seines Alters erfolgte.

Er

Er öfnete einen neuen Aufzug in der Arzney-kunst, wovon die Aerzte und Weltweisen vor seiner Zeit sehr wenig wußten; und nachdem er dreyßig Jahre lang mit erstaunlicher Mühe und Fleiße Versuche angestellet, so gab er verschiedne Gesetze oder Aphorismen von der unmerklichen Ausdünstung heraus, unter welchen einige zur Erhaltung der Gesundheit so nützlich sind, daß ich dieselben nothwendig anmerken muß; wobey ich zugleich diejenigen heraus suchen werde, welche in der Natur gegründet, und durch die Erfahrung bestätiget sind, und von solchen unterscheiden will, welche offenbar aus der falschen Theorie der Arzneykunst hergeleitet worden, die annoch in seinen Tagen herrschte; und es wird kein schlechtes Vergnügen seyn, wenn man seine Versuche, da er den Körper gewogen, mit denen Bemerkungen der Alten vergleicht, so sie von der Mäßigkeit und Bewegung gemacht, und die Uebereinstimmung anmerket, welche zwischen ihnen befindlich ist. Beyde haben durch verschiedene Mittel, einerley Gesetze zur Erhaltung der Gesundheit gegeben, so daß seine Versuche und ihre Bemerkungen wechselsweise einander erläutern und bestätigen.

Daß dem Galen die unmerkliche Ausdünstung überhaupt bekannt gewesen, erhellet aus seinen eigenen Worten: „Dieser auszuführende

„Dunst (*), sagt er, wird durch kleine Oefnun-
„gen, welche die Griechen Poros nennen, und
„die sich über den ganzen Körper ausbreiten,
„und besonders über die Haut, theils durch den
„Schweiß, und theils durch die unmerkliche Aus-
„dünstung (ἄδηλος αἰσθήσει διαπνοή) heraus
„getrieben, welche dem Gesichte entgehet, und
„nur wenigen bekannt ist". Und alle Aerzte
von seiner Zeit an, bis auf das Ende des sechzehn-
ten Jahrhunderts hatten nur einen allgemeinen
und unbeständigen Begriff von der Ausdünstung,
und man kann von ihnen sagen, daß sie nur ge-
wußt haben, daß dergleichen Ausführung ge-
schehe. Aber dem Sanctorius war die Ehre
vorbehalten, die wahre Menge dieser Ausdün-
stung durch die Wage auszurechnen; zu zeigen,
daß sie stärker sey, als alle merklichen Ausfüh-
rungen zusammen genommen; und Regeln zu ge-
ben, durch welche sie höchst dienlich für die Ge-
sundheit gemacht wird.

Weil der Unterschied der Himmelsgegenden
einen ansehnlichen Unterschied in der Menge der
Ausdünstung machet, so haben es die Aerzte in
verschiedenen Ländern der Mühe werth gehalten,
die statischen Versuche, welche Sanctorius ge-
machet, zu wiederholen, damit sie die merkli-
chen und unmerklichen Ausleerungen des mensch-
lichen

(*) De sanit. tuend. lib. 2. cap. 12. sub fin.

lichen Körpers, in ihren Himmelsgegenden, mit denen in Italien vergleichen möchten.

Der erste war Doctor Dodart in Frankreich, ein gelehrter, nachforschender und gewissenhafter Arzt, welcher seine Versuche im Jahre 1668 anfieng, und dieselben auf 33 Jahr (*), ohne sonderliches Ablassen forsetzte.

Der andre war der sinnreiche Doct. Jakob Keil in Großbrittannien, welcher im Jahr 1718 seine Tabellen von Bemerkungen heraus gab, die er ohne Unterbrechen ein ganzes Jahr fortgesetzt; nebst verschiedenen Proben, welche er zu unterschiedenen Zeiten in den vorhergegangenen zehn Jahren gemacht hatte.

Nach ihm kam de Gorter in Holland, welcher die erste Ausgabe seines Buchs; von der unmerklichen Ausdünstung im Jahr 1728, und die zweyte 1736 drucken ließ. Von Keilen und Gortern, welche beyde klare mathematische Begriffe hatten, lernen wir die Ausrechnungen des Sanctorius verbessern, welche sonsten die Einwohner von kältern Gegenden möchten verführet haben; und de Gorter hat gewißlich durch seine Versuche und gründlichen Betrachtun-

(*) Hist. de l'Acad. des sciences, anno 1707. Eloge de M. Dodart. Merke, seine Medicina Stat. Gallic. ist gedruckt mit Noguezes Erklärung der Aphorismen des Sanctorius.

trachtungen (unter der Anführung Boerhaavens) diese Materie in ein großes Licht gesetzt.

Alsdenn kam das Werk eines neugierigen Herrn in Irrland heraus, welcher bey sich beschlossen, da er Doctor Listers Sanctorium gelesen, und hernachmals auch gefunden hatte, daß Keil in seiner Abhandlung von der Ausdünstung, die unmerkliche Ausführung in Brittannien viel kleiner mache, als die in Italien, die statischen Versuche selbsten ein Jahr lang an sich vorzunehmen, und sagt in seinem Briefe an den Doctor Rogers sehr bescheiden: „Von „dem zwanzigsten November 1720 bis zum 1sten „May 1721 machte ich einige unordentliche Be„merkungen, die kaum werth sind, daß ich sie „erwähne, aber hernachmals setzte ich Tabellen „auf, die etwas ordentlicher sind. Wenn ich „geglaubt hätte, daß sie sollten öffentlich bekannt „werden, so würde ich sorgfältiger und genauer „damit verfahren seyn".

In einem andern Paragraphen sagt er; weil ich auf einem Quartblatte nicht Raum genung hatte, so war ich genöthiget diejenigen Bemerkungen, welche von der Kost und Bewegung, auch die, so von den Stühlen handelten, gänzlich wegzulassen, zweene Monate ausgenommen.

Dieses Werk erschien erst mit Doct. Rogers sinnreichen „Versuche von epidemischen Krank„heiten,

„heiten, 1734". Und ob schon der Verfasser dieser Versuche eine so schlechte Meynung von seiner eigenen Arbeit hatte, so wurde es dennoch in den Händen des Doctors ein vollendetes Stück, welches, wie er sagt, „die statische „Medicin in Irrland zu einer so großen Gewißheit bringt, als sie jemals in Italien unter den mühsamen Bemühungen des höchst erfahrnen Sanctorius erreicht hat". Dieses ist sehr wunderbar, wenn man betrachtet, daß der Irrländische Landjunker in Anstellung seiner Versuche weniger Monate, als der Italiänische Arzt Jahre zugebracht. Aber dem sey wie ihm wolle; die Versuche und Noten dieses gelehrten Edelmanns, und die nachfolgenden aphoristischen Regeln, (sie mögen aus einer Quelle seyn gezogen worden, aus welcher sie wollen) sind beydes sinnreich und nützlich. Wir haben in dem 9ten Bande (*) der philosophischen Transactionen, Doctor John Linens statische Versuche, welche zu Charlestown in Süd-Carolina ein ganzes Jahr, vom März 1740, bis wieder zum März 1741, in der löblichen Absicht sind gemacht worden, die Ursache der epidemischen Krankheiten ausfündig zu machen, welche ordentlich in diesem Lande zu gewissen Jahreszeiten wieder kommen. Aber allgemeine Tabellen, die in

(*) Die Originaltransact. und nicht die Auszüge.

in einer sehr verschiedenen Himmelsgegend gemacht, und aus welchen keine Aphorismen gezogen worden, können nicht viel zur Erhaltung der Gesundheit in unserm Lande beytragen.

Das letzte Werk die statischen Versuche betreffend, so mir zu Händen gekommen, ist Docter Bryan Robinsons Dissertation von den Speisen und Ausführungen des menschlichen Körpers, so im Jahr 1748 bekannt gemacht worden. Aber seine zahlreiche Ausrechnungen, und gekünstelten Schlüsse sind über den Begriff gemeiner Leser, und kommen dahero nicht wohl mit meinem gegenwärtigen Vorsatze überein. Damit ich einen Beweis von letztern gebe, so drückt er sich auf der 77sten Seite mit folgenden Worten aus: „Zorn und Freude vermehren, und Furcht und Traurigkeit vermindern beydes die Ausdünstung und den Urin. „Die Seele, welche große Gewalt über den „Körper hat, vermöge des Aethers, erreget, „wenn sie durch die Leidenschaft des Zornes unruhig gemacht worden, eine starke zitternde „Bewegung in dem Aether in dessen Sensorio, „welche Bewegung durch die Nerven zu allen „Theilen des Körpers fortgepflanzet wird".

Aber wieder auf den Sanctorius zu kommen. Dieser Arzt theilete sein Buch von Aphorismen in sieben Abschnitte; in den ersten macht er einige

nige allgemeine Anmerkungen über das Wägen der unmerklichen Ausdünstung; in dem andern handelt er von der Luft und dem Wasser; in dem dritten von Speise und Trank; in dem vierten von Schlafen und Wachen; in dem fünften von Bewegung und Ruhe; in dem sechsten vom Beyschlafe, und in dem siebenden von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen.

Ich werde aus dem Sanctorius und den andern oben erwähnten Schriftstellern von statischen Versuchen solche Sätze herausschreiben, welche meistens zur Erhaltung der Gesundheit dienen, und werde dieselben nach der Methode des Sanctorius, unter ihre gehörigen Abschnitte bringen.

Der 1. Abschnitt.

Vom Wägen der unmerklichen Ausdünstung.

1) Die unmerkliche Ausdünstung durch die Schweißlöcher der Haut und durchs Athemholen, ist größer als alle sinnliche Ausleerungen zusammen genommen: Denn wenn ein starker gesunder Mensch, welcher sich mäßig beweget, bey gutem Wetter acht Pfund des Tages am Gewichte isset und trinket, so wird er fünf Pfund davon durch die unmerkliche Ausdünstung ausführen;

führen; und wir werden durch eine freye, unmerkliche Ausdünstung mehr erleichtert, als durch alle sinnliche Ausleerungen zusammen genommen.

2) Die Gesundheit bleibet dauerhaft, so lange der Körper durch die unmerkliche Ausdünstung täglich wieder zu einerley Schwere kommt; sie fängt an abzunehmen, wenn der Körper durch eine größere Ausführung des Stuhls oder Urins, als gewöhnlich, zu eben demselben Gewichte wieder gebracht wird; wenn aber der Körper dieses Gewichte in einigen Tagen, entweder durch die unmerkliche Ausdünstung, oder durch eine merkliche Ausleerung nicht wieder erlangt, so ist die Annäherung eines Fiebers, oder übeln Zustandes der Gesundheit zu befürchten.

3) Je reiner unsere Ausdünstung, oder je weniger sie mit einer merklichen Feuchtigkeit vermischt ist, desto heilsamer ist sie.

4) Wenn uns der Körper schwer vorkommt, da er doch wirklich auf der Wage leichter ist, so zeiget solches einen schlechtern Zustand der Gesundheit an, als wenn er uns schwer vorkommt, wenn er wirklich so ist. Wenn es uns auf der andern Seite deucht, als ob er leichte wäre, wenn er doch wirklich auf der Wage schwer ist, so zeigt solches einen fürtrefflichen Gesundheitszustand an.

5) Schmerzen im Kopfe, oder in einem andern Theile des Leibes, vermindern die Ausdünstung.

6) Es ist ein sicheres Zeichen von guter Gesundheit, wenn eine Person mit Vergnügen eine Anhöhe hinan klettern kann.

7) Gelinde Purganzen vermindern die Ausdünstung nicht, sondern führen nur eine unnütze Last aus; da hergegen starke Purganzen dieselbe hindern, und aus vielen Ursachen schädlich sind.

8) Die Körper junger gesunder Leute, welche mäßig leben, werden jeden Monat um 2 oder 3 Pfund schwerer, und fühlen bisweilen gegen das Ende des Monats eine Schwere in ihrem Haupte, oder eine Müdigkeit, kommen aber gar bald, durch einen Auswurf trüben Urins, oder durch eine andere Ausleerung, wieder zu ihrem gewöhnlichen Gewichte.

9) Die vornehmsten Ursachen, welche die Ausdünstung unterdrücken, sind eine kalte feuchte Luft, harte zähe Speisen, Mißbrauch der Bewegung, Fasten, Schrecken, unruhige Nächte, und eine Vermehrung einer merklichen Ausleerung.

10) In der Jugend wird ein großer Theil mehr ausgedunstet, als im hohen Alter; und die Menge der Ausdünstung ist nach den verschiedenen Leibesbeschaffenheiten, Lebensarten,

Himmelsgegenden und Jahrszeiten unterschieden.

11) Es folgt eine sehr wichtige Frage; nämlich, wie soll sich ein Mensch in der richtigen Menge der Ausdünstung feste setzen, welche ihm einen dauerhaften Zustand guter Gesundheit bis ins hohe Alter verschafft? Sanctorius sagt, daß er solche durch nachfolgenden Versuch erlangen könne.

Lasset ihn nach einer reichlichen Abendmahlzeit zusammen rechnen, wie viel er innerhalb 12 Stunden durch die unmerkliche Ausdünstung ausgeführet habe. Ich will zum Exempel setzen, daß er 50 Unzen verlohren habe; lasset ihn wiederum an einem Morgen wägen, nachdem er zuvor ganz und gar keine Abendmahlzeit genossen, noch sonsten in seiner vorigen Mittagsmahlzeit zu viel gethan hat, und alsdenn rechne man zusammen, wie viel durch die unmerkliche Ausdünstung von ihm fortgegangen. Gesetzt, es wäre 20 Unzen, wenn man dieses weiß, so muß man ihm eine solche Diät und Bewegung, und solche Mäßigkeit in den andern Nichtnatürlichen Dingen erwählen lassen, welche seine unmerkliche Ausdünstung zu einem Mittel zwischen 50 und 20 bringen, das ist, täglich zu 35 Unzen, und durch diese Methode kann er seine Gesundheit auf 100 Jahr erhalten. „Aber „dieses ist eine sehr beschwerliche Methode, der „sich

„sich niemand unterwerfen wird, und es ist klar,
„daß der Autor solches selbst nicht gethan habe;
„denn er starb im 75sten Jahre seines Alters".

Keil sagt, daß die wahre diätische Regel für jedermann, sein natürlicher unverdorbener Appetit sey. Durch diesen Erinnerer wird er, ohne die Mühe sich zu wägen, genau von der Menge der Speisen und des Getränkes unterrichtet, die er genießen soll. Denn die Natur verlanget niemals mehr, und ist auch mit wenigern nicht zufrieden, als ihr dienlich ist.

De Gorter, wenn er diese Frage beantwortet, sagt, „ich habe durch wiederholte Versuche mit
„der Wage gefunden, wenn ein gesunder Mensch
„so viel isset und trinket, als zureichend ist,
„seinen Hunger und Durst zu stillen, und ohne
„Ueberfüllung seines Magens, oder mit eini-
„gem Appetite vom Tische aufstehet, daß seine
„täglichen Ausführungen, mit dem, was er zu
„sich genommen, gleich sind; oder mich anders
„auszudrücken, er genießet eine gute Gesund-
„heit, weil die Gesundheit hauptsächlich von
„solcher Gleichheit abhangt".

„Damit man also einen beständigen und gu-
„ten Gesundheitszustand erhalten möge, fähret
„er fort, soll ein Mensch sorgfältig darauf sehen,
„daß er sich solche Bewegung mache, und solche
„Mäßigkeit in den andern Lebensmitteln beobach-

„te, daß dadurch alle Tage sein natürlicher Ap-
„petit von Hunger und Durste erwecket werde;
„und alsdenn soll er solchem, auf die oben an-
„gepriesene mäßige Art, mit einfacher heilsa-
„mer Speise und Getränke eine Gnüge thun".

Dieses ist die eigentliche Antwort auf die Frage des Sanctorius, wovon sich jedermann mit wenig Mühe aus seiner eigenen Erfahrung überführen kann.

Der 2. Abschnitt.
Von Luft und Wasser.

1) In einer kalten, reinen, gesunden Luft, wird die Ausdünstung in der That unterdrückt; aber die Fasern werden gestärkt, und die zurück gehaltene Materie ist weder gefährlich noch schmerzlich. Da hergegen in einer dumpfigen unreinen Luft die Ausdünstung gehemmet, die Fasern erschlappet, aber nicht gestärket werden, und die zurück gehaltene Materie sowohl böse, als beschwerlich ist.

2) Die Ausdünstung wird durch jede Luft verstopft, welche zu kalt, zu feuchte, oder zu sehr ungestüm ist.

3) Die Luft in der Stadt ist gemeiniglich schlechter als auf dem Lande, weil sie von dem Dunste der Einwohner dicker und geschickter ist, den Appetit zu verderben.

4) Kalte

4) Kalte Luft und ein kaltes Bad wärmet starke Körper, und machet, daß sie sich leichter darauf befinden; aber schwache Körper werden kälter und schwerer davon, und je plötzlicher die Kälte kommt, desto schädlicher ist sie auch.

5) Kühle und angenehme Lüftgen thun erhitzten Körpern mehr Schaden, als überaus kalte Luft oder Wasser. Denn die erstern verstopfen und erschlappen, wovon der Körper schwer wird; da hergegen die letzteren, ob sie schon auf einige Zeit verstopfen, dennoch zugleich stärken, und alsobald machen, daß sich der Körper leichter befindet.

6) Das Schwimmen im kalten Wasser, nach heftiger Bewegung, ist angenehm, aber verderblich.

7) Das Wedeln mit dem Fächer unterdrückt die Ausdünstung, erhitzt den Kopf und macht ihn schwer.

8) Beständiger Regen ist der Gesundheit nachtheiliger, als beständig trocknes Wetter, weil er den Körper schwerer macht.

9) Im Sommer beklagt sich der Mensch leichter über Müdigkeit als im Winter, nicht wegen einer größern Schwere seines Körpers, (welcher auf der Wage um 3 Pfund leichter ist) sondern weil seine Fasern in einer warmen Luft erschlappet und schwächer sind.

10) Starke Leute dunsten am meisten aus in den Sommertagen, und in den Winternächten; und eine unterdrückte Ausdünstung, welche im Sommer den Körper zu einem bösartigen Fieber disponiret, thut im Winter wenig Schaden; weil die auszudünstende Materie im heißen Wetter schärfer ist, als im kalten.

11) Unter allen Jahrszeiten ist der Herbst am ungesundesten; weil die auszüdünstende Feuchtigkeit sowohl zurück gehalten wird, als auch geschickt ist faul zu werden. Aber dem kann er nichts schaden, welchen die Kälte dieser Jahrszeit wohl bekleidet findet, der eine dienliche Diät hält, und dessen Körper folglich bey nahe eben dasselbe Gewichte hält, wie zuvor.

12) Diejenigen, welche ihre Winterkleider im Frühjahre zu zeitig ablegen, und selbige im Herbste zu spät anziehen, werden öfters im Sommer Fieber, und im Winter Krankheiten haben.

Der 3. Abschnitt.

Von Speise und Trank.

1) Der Körper dunstet wenig aus, wenn der Magen zu voll oder ganz leer ist.

2) Eine starke Mahlzeit ist denenjenigen schädlich, welche sich sehr wenig bewegen; aber denen

schlechter=

schlechterdings nothwendig, welche sich eine starke Bewegung machen, die nicht heftig ist.

3) Wenn man weiß, wie viel man täglich von Speisen (*) nehmen soll, und kann seine Bewegung darnach einrichten, so weiß man, wie man seine Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten solle.

4) Diejenige Art von Speise, deren Gewichte man nicht in dem Magen fühlet, nähret am besten, und gehet am leichtesten durch die Ausdünstung fort. Und diejenige Menge ist am heilsamsten, von welcher der Körper nach der Mahlzeit so hurtig und munter bleibet, als wenn man nichts gegessen hätte.

5) Wer mit hungrigen Magen, ohne Abendmahlzeit zu Bette geht, der dünstet nur wenig aus, und wenn er dieses öfters thut, so kann er leicht in ein Fieber verfallen.

6) Das Fleisch von jungen Thieren und gut Schöpsenfleisch, und weiß Brod, so gehörig gesäuert und mit einer richtigen Menge von Hefen und Salze vermischt, und gut ausgebacken worden, sind vortreffliche Arten von Speisen, die leicht und gemächlich zu verdauen sind.

7) Der Körper befindet sich schwerer, nachdem er vier Unzen von einer starken Speise,

 welche

(*) Dieser Aphorismus, und verschiedene mehr, sind vom Hippokrates entlehnet.

welche viel nähret, zu sich genommen, als Schweinenfleisch, Aal, oder sonsten fett Fleisch oder Fische; als wenn er sechs Unzen von Speisen genommen, die nur wenig Nahrung geben; als, zarte Fische, junge Hüner und kleine Vögel: denn wo die Verdauung schwer von statten gehet, da ist die Ausdünstung langsam.

8) Ungewöhnliches Fasten, macht den Körper zu leicht, und wo es öfters wiederholt wird, so ziehet es einen übeln Zustand der Gesundheit nach sich.

9) Der Körper wird schwerer und unbequemer, nachdem er sechs Pfund auf eine Mahlzeit zu sich genommen, als von acht Pfunden, so auf drey Mahlzeiten genossen worden; und derjenige zerstöret sich nach und nach selbsten, welcher des Tages nur eine Mahlzeit hält, er mag viel oder wenig essen.

10) Wer mehr isset, als er verdauen kann, wird weniger genähret, als er sollte, und folglich ausgezehret.

11) Gleich nach einer unmäßigen Leibes- oder Gemüthsbewegung zu essen, ist schädlich; denn ein ermüdeter Körper dunstet wenig aus.

12) Jeglicher Körper hat sein besonderes Maas d. i. seine Gefäße können auf einen gewissen Grad erweitert werden, und sich dennoch wieder in vorigen Stand setzen. Vier Pfund

Speise und Getränke ist so viel oder noch mehr als einige Körper gut vertragen können, da hergegen andere vermögend sind, acht Pfund, ohne einige Unbequemlichkeit zu sich zu nehmen.

13) Das gewöhnliche verdünnende Getränke eines Menschen bey der Mahlzeit, soll doppelt so viel ausmachen, als die festen Speisen die er isset.

14) Guter Wein mäßig getrunken, stehet der Verdauung bey, und vermehret die Ausdünstung.

15) Die Ausdünstung gehet bey einem guten Feuer im Winter eben so stark vor sich, als an der Sonne im Sommer.

Der 4. Abschnitt.

Vom Schlafen und Wachen.

1) Sanctorius versichert, daß starke gesunde Personen, öfters in einem siebenstündigen gesunden Schlafe 50 Unzen ausdünsteten, und gemeiniglich doppelt so viel, als sie wachend in eben der Anzahl von Stunden ausdunsten. Aber aus Keils Tabellen und de Gorters wiederholten Versuchen ist es deutlich, daß unsere nächtliche Ausdünstung selten auf 16 Unzen steiget, und daß in England und Holland die Menschen mehr am Tage, als in der Nacht ausdünsten.

dünsten. „Wir finden aber, ohngeachtet dieses „großen Unterschiedes in der Menge, so in ver„schiedenen Himmelsgegenden ausgedunstet wird, „daß ein gesunder Schlaf auf einerley Weise in „allen Ländern erquickend ist, und daß er nicht „nur die nächtliche Ausdünstung befördert, wel„che unter dem Wachen viel geringer seyn würde, „sondern auch unsere Kräfte und Lebensgeister „gar sehr vermehret".

2) Nach einem guten Nachtschlafe findet sich der Körper leichter, beydes von der Vermehrung der Kräfte, welche er empfängt, und von der Menge der Materie, welche derselbe auswirft.

3) Von denjenigen Vorfällen, welche den Schlaf verhindern, findet man auch, daß sie die Ausdünstung unterdrücken, welche durch eine unruhige Nacht um vieles vermindert wird.

4) Die Ausdünstnng wird durch eine kühle südliche Luft, wenn wir im Schlafe liegen, mehr unterdrückt, als durch eine heftige Kälte, wenn wir wachend sind.

5) Eine Verwechselung des Bettes vermindert gemeiniglich die Ausdünstung; denn Dinge, an die wir nicht gewöhnet sind, ob sie schon vielleicht ihrer Beschaffenheit nach besser sind, bekommen uns selten.

6) Das Ausstrecken und Gähnen nach dem Schlafe vermehret die Ausdünstung.

7) Da

7) Da die Ausdünstung zur Zeit des Schlafs häufig geschiehet, und von den Bettdecken abgehalten wird, davon zu fliegen, so theilen kränkliche Personen ihre Krankheiten den gesunden mit, welche bey ihnen liegen, auch so gar die gesunden stecken die Gesunden mit einigen bösen Feuchtigkeiten an, welche sie um sich haben.

8) Wir erkennen, daß wir genung geschlafen haben, wenn wir des Morgens finden, daß unser Verstand aufgeklärt, und unser Körper munter und lebhaft ist.

9) Durch zu vieles Schlafen wird der Körper kalt, träge und schwer.

10) Die Ausdünstung wird mehr unterdrücket, und wir erkälten uns viel eher, wenn wir im Schlafe unsere Bettdecken, als wenn wir wachend unsere Kleider von uns werfen.

11) Ein mäßiges Glas guter Wein bringet den Schlaf zuwege, und vermehret die Ausdünstung, aber bis zur Ausschweifung getrunken, verringert er beyde.

Der 5. Abschnitt.

Von Bewegung und Ruhe.

1) Der Körper dunstet vielmehr aus, wenn er im Bette ruhig lieget, als wenn er sich herum wirft, und darinne herum wälzet.

2) Durch

2) Durch mäßige Bewegung wird der ganze Körper leichter und lebhafter; die Muskeln und Ligamente werden von jeder Unreinigkeit gesäubert, und die Materie, welche durch die Ausdünstung soll ausgeführet werden, wird hierzu vorbereitet.

3) Wenn man nach dem Abendessen 10 Stunden im Bette liegt, so wird man die ganze Zeit über frey ausduften; liegt man aber länger, so werden beydes die sinnlichen Ausleerungen, und die unmerkliche Ausdünstung alsobald vermindert werden.

4) Heftige Leibes- und Gemüthsbewegungen, wenn man darinne fortfähret, ziehen ein frühzeitiges hohes Alter, und einen frühen Tod nach sich.

5) Die Bewegung ist alsdenn am dienlichsten, wenn unser Körper, nachdem wir unsere Speisen zweymal am Tage verdauet haben, bey nahe wieder zu seiner gewöhnlichen Schweere vor der nächsten Mahlzeit kommt.

6) Das Reiten befördert mehr die Ausdünstung der obern Theile, als unter den Lenden, und ein leichter Schritt ist viel dienlicher, als ein schwerer Trott: Aber für solche ausgezehrte oder kraftlose Personen, welche durch das Reiten mehr ermüdet werden, als durch das Fahren in einem leichten Wagen, kann ersteres nicht so

dienlich

dienlich seyn, als das letzte, weil ihre Kräfte durch die Bewegung sollen verstärket, und nicht erschöpfet werden.

7) Das Fahren über einen unebnen Weg, in einer schlecht hängenden Kutsche oder Chaise ist die heftigste unter allen Bewegungen, welche nicht nur die Ausdünstung niederschlägt, wenn sie annoch unbereitet ist; sondern auch den festen Theilen des Körpers und besonders den Nieren Schaden thut. Das Springen ist auf gleiche Weise eine ungesunde Bewegung, aus eben derselben Ursache.

8) Wenn man sich einen kleinen Weg in einer Senfte, oder Tragsessel tragen, oder auf einem Boote fahren lässet, so vermehret solches die Ausdünstung nicht so sehr, als das Gehen; aber es sind dergleichen Arten von Bewegung, wenn sie gehörig fortgesetzt werden, sehr gesund, und bringen den Körper zu einer freyen Ausdünstung.

9) Mäßiges Tanzen befördert die Ausdünstung, und ist eine gesunde Bewegung.

10) Die vornehmste und nützlichste Art von Bewegung, so man sich zu Hause macht, sind der Federball, Handball, das Tanzen, Fechten, Federspiel (*). Die besten Bewegungen auser dem

(*) Wozu man noch (vornämlich wo eine gute Verdauung nöthig ist) das Kammerpferd oder tremoussoir setzen sollte.

dem Hause, sind das Spazierengehen, das Kegelschieben, das Fahren (*) und Reiten.

11) Wenn die Ausdünstung mangelt, so ist die Bewegung das Mittel dafür.

Der 6. Abschnitt.

Vom Beyschlafe.

1) Beyde Fehler, sowohl in der Unmäßigkeit als Enthaltsamkeit, unterdrücken die Ausdünstung, weit mehr aber die Unmäßigkeit.

2) Durch die Unmäßigkeit wird der Magen geschwächt, die natürliche Hitze vermindert, und die Ausdünstung gehemmet, woraus Unverdaulichkeit, Blähungen, Herzklopfen, Nierensteine, Catarrhe, und ein Verlust des Gedächtnisses erfolget.

3) Die Unmäßigkeit hierinne ist im Sommer schädlicher als im Winter, weil sich die Verdauungskraft, welche in dieser Jahrszeit schwächer ist, weit schwerer wieder erholet, und jede Verstopfung der Ausdünstung, weil sie viel freyer geschiehet, eher gefühlet wird.

4) Nächst dem Magen leiden die Augen durch diese Ausschweifung am meisten, welche leicht

(*) Der Golf sollte gleichfalls gespielet werden, wenn eine gehörige unberasete Wiese in einer dienlichen Entfernung darzu gegenwärtig ist.

leicht den schwarzen Staar nach sich ziehen kann.

5) Man erkennet, daß der Beyschlaf keinen Schaden gethan habe, wenn man nach einem darauf erfolgten Schlafe keine Mattigkeit oder Müdigkeit empfindet, sondern der Athem frey und leichte, der Urin von einer guten Farbe und Consistenz, und der ganze Mensch frisch und munter ist.

6) Alte Leute zerstören ihren Körper, wenn sie dergleichen Dingen nachhängen, als welche dieselben schwerer, schwächer und kälter machen.

Der 7. Abschnitt.

Von den Leidenschaften.

1) Unter den Leidenschaften vermehren Zorn und Freude die Ausdünstung, aber Furcht und Traurigkeit vermindern selbige, und die andern Leidenschaften haben nach Proportion Wirkungen, wie sie an den entgegengesetzten Naturen dieser bereits erwähnten Theil nehmen.

2) Dahero sind furchtsame und melancholische Personen den Verstopfungen in den Eingeweiden, harten Geschwulsten in verschiedenen Theilen des Körpers, hypochondrischen Zufällen, und häufigen kalten Schweiße unterworfen; denn nichts machet die Ausdünstung langsamer, als

als Furcht und Traurigkeit, und nichts machet sie freyer, als ein fröliches Gemüth.

3) Die Krankheiten welche von den Gemüthsbewegungen entspringen, lassen sich nicht durch Arzneyen, sondern durch zuwiderlaufende Bewegungen überwältigen; wiewohl gehörige Arzeneyen, durch die man die Ausdünstung befördert oder vermindert, zu gleicher Zeit von einigem Nutzen seyn mögen.

4) Mäßige Freude führet nur das, was überflüßig ist, durch die Ausdünstung fort, aber unmäßige, und bisweilen plötzliche, wirfet auch das aus, was nützlich ist, und wenn sie lange fort dauert, so verhindert sie den Schlaf, und zerstreuet die Kräfte.

5) Leicht zu verdauende Speisen, welche die Ausdünstung vermehren, verursachen Frölichkeit; aber die, welche schwer zu verdauen sind, und die Ausdünstung vermindern, verursachen Melancholie.

6) Diejenigen, welche zu viel ausdünsten, und sich selbst durch die Heftigkeit der Leidenschaften verwüsten, erlangen ihren vorigen gesunden Zustand nicht so leichtlich wieder, als die, welche von starker Leibesbewegung zu viel ausdünsten.

7) Diejenigen, welche begierig sind, im Spiele zu gewinnen, sollen nur selten spielen; denn

denn wenn sie öfters gewinnen, so wird ihre Freude sie nicht schlafen lassen, welches ihre Gesundheit schwächt; uud wenn sie öfters verlieren, so wird die Traurigkeit ihre Ausdünstung unterdrücken.

8) Ein mäßiger Sieg träget mehr zur Gesundheit bey, als ein sehr ruhmwürdiger; denn jedes Uebermaaß ist ein Feind der Natur.

9) Eine heftige Bewegung des Gemüths ist der Gesundheit nachtheiliger, als eine heftige Bewegung des Leibes.

10) Wenn unsere Leidenschaften abwechseln, d. i. wenn wir bisweilen zornig oder frölich, und bisweilen furchtsam oder traurig sind, so wird überhaupt dadurch eine gesundere Art der Ausdünstung herfürgebracht, als wenn wir beständig unter dem Einflusse einer und eben derselben Leidenschaft sind, ob sie auch noch so angenehm ist.

11) Dahero kann ein Mensch jedes Studiren besser unter einer Abwechselnng verschiedener Leidenschaften, als unter der Fortdauer einer einzigen, oder ganz und gar ohne Leidenschaft, fortsetzen. Es kann ein Mensch z. E. kein Geschäfte über eine Stunde lang fortreiben, wenn ihn keine Leidenschaft darinne unterhält, oder wenn er nur durch eine Leidenschaft angetrieben wird, so kann er nicht über vier Stunden auf

selbiges genau Acht haben; aber unter einer Abwechselung der Leidenschaften, wie bey Hazardspielen, wo die Freude über den Gewinn, mit der Traurigkeit über den Verlust abwechselt, kann ein Mensch viele Stunden lang aushalten.

Nachdem wir also gesehen, daß beständig ein großer Strom von subtilen Dünsten aus dem menschlichen Körper fließt: so ist es auf der andern Seite dienlich zu wissen, daß beständig ein neuer Zuwachs aus der Luft angezogen wird, welcher wenn er mäßig geschiehet, zur Erhaltung der Gesundheit von großen Nutzen ist, weil dadurch alle Theile des Körpers weich, biegsam und zur Bewegung geschickt erhalten werden. Diese Anziehung hilft uns erklären, warum die Menge der Ausdünstung, wegen der größern Feuchtigkeit der Luft weniger im Winter als im Sommer, in regnichtem Wetter als im trocknen, und in der Nacht als am Tage beträgt. Daraus lernen wir auch die Nothwendigkeit, warum wir in einem saubern Hause, und in einer reinen trocknen Luft leben, und unsere Körper des Nachts wohl bedecken sollen, wenn wir einen vergnügten Zustand der Gesundheit genießen wollen.

Unsere Einsaugung aus der umgebenden Luft, ist sehr beträchtlich, wie wir aus Keils Bemerkungen in seiner vierten Tabelle sehen, welche

zeigen,

zeigen, daß sein Körper in einer Nacht unter dem Schlafe 18 Unzen Feuchtigkeiten in sich gezogen hatte. Gleichergestalt wurde von dem Doct. Linen bemerket, als sich das Wetter von einem heitern und trocknen, in ein feuchtes und wölckichtes verändert, daß die Einsaugung, die Ausdünstung weit übertroffen habe. Und Doct. Robinson fand auf gleiche Veränderung des Wetters, daß sein Körper schwerer wurde, ob er schon weniger Nahrung zu sich genommen.

Aber die allerbeste Abhandlung, die ich von dieser Materie gesehen, ist die Inauguraldissertation des Doct. Jones von den einsaugenden Gefäßen, welche die unzähligen Pulsadern, durch welche die Ausdünstung ausgeworfen wird, begleiten und mit ihnen überein kommen. Dieser Arzt wurde auf der Universität Edinburg erzogen, und sein erster Versuch zeiget deutlich, was für auserordentlichen Fortgang ein sinnreicher junger Mensch, sowohl in den curieusen, als in den nützlichen Theilen der Arzenenkunst machen könne; Und gewiß, wenn man die großen Gaben der gegenwärtigen Lehrer, ihre emsige Aufmerksamkeit, so jeder in seinem gehörigen Fache beobachtet, und auch den Vortheil von einem prächtigen Krankenhause betrachtet, wo in Gegenwart der Studirenden, die Arzney- und Wundarzneykunst mit unge-

meinem Erfolge ausgeübet, und die Ursache von dieser Ausübung aus der Natur und dem Baue des menschlichen Körpers erkläret wird, so kann ich kühnlich sagen, daß zur medicinischen Wissenschaft die Universität Edimburg keiner in Europa etwas nachgebe.

Das 17. Kapitel.

Von auswärtigen Schriftstellern, so nach dem Sanctorius von der Gesundheit geschrieben, nämlich Roderich a Fonseca, Aurel Anselmus, Franciscus Ranchinus, Rudolph Goclenius, Johann Johnston, Petrus Lotichius und Bernardin Ramazzini.

Der menschliche Körper, da er ursprünglich mit unendlicher Weisheit gebauet worden, that seine Verrichtungen zu allen Zeiten vollkommen wohl (*) vermittelst dieser Materialien, und Ursachen der Bewegungen, mit welchen er von der Hand des Schöpfers ausgerüstet worden; ob schon dem Menschen der mechanische Bau, durch welchen seine Handlungen regieret wurden unbekannt war, und viele Zeitalter verflossen

(*) A nullo quidem edocta natura, citraque disciplinam ea quae conueniunt efficit. Hipp. de morb. vulg. lib. 6. Sect. 5. aphor. 2.

verflossen waren, ehe die Aerzte von der thierischen Natur eine vernünftige Ursache angeben konnten.

Es ist wahr, daß uns Hippokrates, Galen und andere unter den Alten, da sie die Wirkung der Natur fleißig beobachtet, und ihren Fußtapfen nachgefolget, vortreffliche praktische Regeln von der Gesundheit gegeben haben, aber ihre Känntniß der thierischen Maschine war mangelhaft, und ihre Erklärungen derselben dunkel.

Die Beschaffenheit und Menge der unmerklichen Ausdünstung, welche von dem Sanctorius entdecket wurde, gab den Aerzten ein viel helleres Licht von den Ursachen und Gründen, der Gesundheitsregeln der Alten, als sie zuvor gehabt.

Aber nachdem Harwey seine ruhmwürdige Entdeckung von dem Umlaufe des Geblüts, um das Jahr 1628 bekannt gemacht, so wurde eine Fluth von Lichte (wenn ich mich dieses Ausdrucks bedienen darf) über die thierische Natur ausgegossen, welche die Dunkelheit auf einmal verjagte, mit der sie zuvor umgeben gewesen, die wunderbare Weisheit Gottes in dem Baue unsers Körpers zeigte, und eine neue und vernunftmäßige Theorie in der Arzneykunst aufrichtete, welche des menschlichen Verstandes

würdig ist. Diese Entdeckung bewieß aus dem mechanischen Baue des Körpers deutlich, daß die Gesundheitsregeln, so auf die Bemerkungen der Alten, und auf die Versuche des Sanctorius gebauet worden, vernünftig und wohl gegründet wären, und jedermann, der den Bau seines eigenen Körpers kannte, wurde von dem Nutzen aus der Beobachtung derselben überzeugt.

Auf diese Weise ward die Theorie der Gesundheit durch die Wissenschaft von dem Umlaufe des Geblüts gar sehr verbessert; aber die praktischen Regeln zur Erhaltung der Gesundheit erlitten wenig Veränderungen, weil sie auf die Natur gegründet, und durch die Erfahrung der Zeiten lange vor dieser Entdeckung waren bestätiget worden.

Ich werde nur kürzlich einige auswärtige Schriftsteller berühren, welche im 17ten und 18ten Jahrhunderte von der Gesundheit gehandelt, und alsdenn die brittischen Schriftsteller, von eben dieser Materie anmerken.

Es ist nöthig hier anzumerken, daß verschiedene Schriftsteller, welche in einer Geschichte der Gesundheit keine sonderliche Figur machen, weil sie wenig oder gar keine Regeln zu denjenigen hinzu gethan, welche von ihren Vorgängern gegeben worden, dem ohngeachtet einzeln

betrachtet,

betrachtet, sehr schätzbar sind, und für diejenigen welche sie lesen, von großem Nutzen seyn können, weil sie eine deutliche und wirksame Weise an die Hand geben, eine gesunde Leibesbeschaffenheit zu erhalten. Denn es ist gewiß für solche, welche die Gesundheit hoch schätzen, und willig sind, die Gesetze die zu ihr führen, zu beobachten, von schlechter Wichtigkeit, ob diese Regeln alt oder neu, wenn sie nur klar und zur Sache dienlich sind.

Roderich a Fonseca ein Portugiese von Lissabon, vornehmster Lehrer der Arzneykunst auf der Universität Pisa und hernachmals zu Padua, gab im Jahr 1602 eine Abhandlung heraus De tuenda valetudine et producenda vita ad Ferdinandum Medicem magnum Hetruriae Ducem, in welcher er lehret, sowohl die Schwachen als die Starken zu einem gesunden hohen Alter zu führen. Er sagt, daß er seine Regeln aus den Griechen und Arabern, besonders aber aus des Galens sechs Büchern von Erhaltung der Gesundheit gesammlet habe. Die sechs zum menschlichen Leben nöthigen Dinge nennet er die sechs Werkzeuge, durch welche die Gesundheit behauptet wird (*). Er war

(*) Instrumenta illa, cum quibus seruatur sanitas diligenter explicanda sunt: haec vero sunt numero sex, aër, cibus, potus, etc.

ohne Zweifel ein Mann von Gelehrsamkeit und guter Einsicht, und hat eine auserlesne Sammlung nützlicher Regeln aus den Alten gemacht.

Aurelius Anselmus von Mantua, machte im Jahr 1616 seine Gerocomica, siue de senum regimine bekannt. Er war des Herzogs von Mantua Leibarzt, ob er schon noch ein junger Mann war, und sagt, daß er vom hohen Alter schreibe, weil solches die einzige Zeit unsers Lebens sey, in welcher man füglich von einem Menschen sagen könne, daß er lebe; indem solche alle andern Perioden an Verstande und Klugheit überträfe. „Die alten Leute sind ihm „vielen Dank für seine gute Meynung schuldig, „die er von ihnen hegt; man siehet aber offen„bar, daß sich seine Regeln, um selbige zu un„terweisen, auf die Erfahrung anderer gründen „müssen". Diesem soll nachfolgen

Franciscus Ranchinus ein öffentlicher Lehrer zu Montpellier, welcher auch eine Gerocomice de senum conseruatione et senilium morborum curatione im Jahr 1626 bekannt machte. Es ist ein sehr scharfsinniges Werk, und zeiget daß der Autor ein Mann von Gelehrsamkeit und gutem Verstande gewesen.

Rudolph Goclenius, ein Deutscher Arzt, dedicirte Friedrichen Pfalzgrafen am Rheine, und Ottone Landgrafen von Hessen 1608 eine Abhandlung

handlung de vita proroganda. Er trägt seine Materie aus verschiedenen alten und neuen Geschichtschreibern, Weltweisen und Aerzten zusammen, und hat seine medicinischen Regeln mit Geschichten erläutert, welches dieselben beydes nützlich und angenehm macht.

Claudius Deodatus, Leibarzt des Bischofs zu Basel, gab im Jahr 1628 sein Pantheon Hygiasticon Hippocraticum Hermeticum, de hominis vita ad centum et viginti annos salubriter producenda heraus. Aber ohngeachtet des großen Versprechens, welches er mit diesem herrlichen Titel thut, rechnet man doch sein Buch, (welches voll von eitlen Prahlereyen der Chymisten ist) mehr dahin, daß es besondere geheime Arzneyen aufdringe, als kluge Regeln zur Verwaltung der Gesundheit gebe.

Johannes Johnston, ein Pohlnischer (*) Arzt von gutem Ansehen, richtete an einen Edelmann dieses Landes eine Abhandlung im Jahr 1661, die er Idea Hygieines nannte. Er handelt von den sechs Werkzeugen der Gesundheit,

(*) Ich schloß aus seinem Namen, daß er ein Schottländer wäre, fand aber in folgendem Paragraphen, daß ich mich geirret hätte: „Non ingratum tibi „et reliquae nobilitati futurum, si me patriis „laribus restituerem, redditâ tandem, per Sueci „regis mortem, pace".

und erzählet die gewöhnlichen Regeln in einer netten römischen Schreibart.

Einige Schriftsteller dieses Zeitpunkts haben sich die Mühe gegeben, wider besondere Arten von gewöhnlichen Speisen zu schreiben. Um nur ein Exempel anzuführen, so gab Johannes Petrus Lotichius im Jahr 1643 eine Dissertation wider den Käse, unter dem Titel heraus: Tractatus medicus philologicus nouus de Casei nequitia, welche mehr kurzweilig, als ernsthaft oder schätzbar zu seyn scheinet.

Ich will noch ein auswärtiges Werk von der Gesundheit anführen, weil es von allen, die wir bisher erwähnet, etwas unterschieden ist.

Im Jahr 1710 gab Bernhardin Ramazzini, vornehmster Lehrer der Arzneykunst auf der Universität Padua, ein Buch zum Gebrauch Reinalds Herzogs von Modena, unter dem Titel heraus: De Principum valetudine tuenda Commentatio. Die Gesundheit eines guten Prinzen, sagt er, ist der größte Seegen für das Publicum, den man sich nur einbilden kann; und dieses bekräftiget er mit dem Exempel der Römer, welche in die äuserste Traurigkeit und Verwirrung fielen, als sie höreten, daß Germanicus zu Antiochien sehr gefährlich krank läge; und augenblicklich auf eine schleunige Nachricht, daß er sich besser befände, mit übermäßiger Freude in

das

das Capitolium liefen, die Thore zersprengeten, und ausschrien: Rom ist sicher, unser Vaterland ist glücklich; Germanicus lebt! Aber bald hernach, als sie erfuhren, daß er tod sey, sich ihrer Wuth überließen, die Tempel der Götter abbrachen, ihre Altäre umstürzeten, und die Schutzgötter von Rom auf die Straße wurfen.

Ein Prinz, welcher seine Gesundheit achtet, fähret er fort, sollte seinem Arzte erlauben, daß er ihn an nachfolgende Dinge erinnern dürfe:

1) Sollte er an die Jahreszeiten erinnert werden, damit seine Kleidung, Pallast, Geräthschaft nnd Lebensart nach selbigen möge eingerichtet werden.

2) Er sollte ermahnet werden, wenn eine epidemische Krankheit sich auszubreiten anfängt, daß er sich in eine gesundere Luft begebe.

3) Weil die mancherley Delicatessen, welche die Tafeln der Prinzen bedecken, eine große Versuchung zu Ausschweifungen sind: so sollten sie vermahnet werden, daß sie eine geringe Menge nur von solchen Dingen zu sich nähmen, von welchen sie aus der Erfahrung wissen, daß sie ihrer Leibesbeschaffenheit zuträglich sind.

4) Prinzen sollen sich bald nach dem Mittagsessen, mit keiner Beschäftigung, und nach dem Abendessen ganz und gar nicht ermüden, sondern

dem Exempel des Kaysers Augustus folgen, welcher nach dem Abendessen weder Lesen noch Briefe schreiben wollte, damit sie seinen Schlaf nicht stöhren sollten.

5) Es ist eine Schande für einen Prinzen ein Trunkenbold zu seyn, und dadurch ein Spott des gemeinen Pöbels zu werden; wie Claudius Tiberius Nero aus Spott Caldius Biberius Mero genennt wurde. Lasset die Prinzen dem Julius Cäsar nachahmen, welcher, wie uns Sveton unterrichtet, vini parcissimus fuit, und dem Augustus, welcher selten nach dem Abendessen über drey Gläser trank.

6) Männliche Leibesübungen, welche dem hohen Range der Prinzen nach der Gewohnheit des Landes anständig sind, und besonders das Reiten, soll man ihnen anrathen. Sie sollen sich auch in andern unschuldigen und angenehmen Ergötzlichkeiten etwas nachsehen, und jederzeit junge Leute an ihrem Vergnügen Theil nehmen lassen.

7) Die Leibesbeschaffenheit des Prinzen muß sein Arzt sorgfältig erforschen und gut kennen, und die Nahrungsmittel, die Bewegung, und Ausleerungen müssen darnach eingerichtet werden.

8) Jedermann kennet die schädlichen Wirkungen, welche durch heftige Leidenschaften in dem menschlichen Körper herfürgebracht werden.

Zorn,

Zorn, Furcht, Traurigkeit, und auch übermäßige Freude, sind bey vielen die Ursache des Todes gewesen. Und die Prinzen werden so wenig von diesen Leidenschaften frey gelassen, daß sie gegemeiniglich denenselben vielmehr ausgesetzet sind, als einer von ihren Unterthanen. „Man lese „(sagt unser Autor) das fünf und vierzigste Ka„pitel des siebenden Buchs von des Plinius „Naturgeschichte (*), und wenn man die vielen „Unglücksfälle, Gefahren, Schrecken, und das „wahrhafte Elend, welches dem Augusto be„gegnete, betrachtet hat, so bekenne man auf„richtig, ob man diesen hohen Beherrscher der „Welt beneide, oder nicht". Dahero soll es die Bemühung des Arztes seyn, zu erforschen, zu was für Leidenschaften sein Prinz am meisten geneigt ist, damit er ihn in den glücklichen Augenblicken,

(*) Plinius gedenket darinne der Plagen, welche ihm von seinem unwürdigen Mitgenossen, Lepidus und Markus Antonius angethan worden. Die Nothwendigkeit, sich drey Tage lang nach einer verlohrnen Schlacht in einer Grube zu verstecken. Aufruhr und Meuterey unter der Armee. Der Haß der verjagten Bürger. Fallstricke ihn umzubringen. Die Betrügereyen und Gottlosigkeit seiner eignen Familie und Freunde. Pestilenz und Hunger in Italien. Der feste Entschluß zu sterben, weswegen er 4 Tage hungerte, wodurch er bis an die Pforten des Todes kam. Und zuletzt, den tödlichen Verdruß, den Sohn seines Feindes, als seinen Erben und Thronfolger zu hinterlassen.

genblicken, wenn derselbe wohl aufgeräumt ist, mit Ehrerbietung eine dienliche Diät und Verhalten, um diese überaus großen Fehler zu unterdrücken, anpreisen möge.

Das 18. Kapitel.

Träget die Brittannischen Schriftsteller vor, nämlich Sir Thomas Elliot; Thomas Morgan; Edmund Hollyngs; William Vaughan; Thomas Venner; Andrew Boorde; Edward Maynwaring; Thomas Phayer; William Buleyn; Francis Fuller; Doct. Wainwright; Doct. Welsted; Doct. Burton; Doct. Arbuthnot; Doct. Lynche, und Doct. Mead.

Unter der Regierung Heinrich des Achten, schrieb Sir Thomas Elliot, ein gelehrter Ritter, eine Abhandlung, welche er das Castell der Gesundheit nannte. Er war nicht als ein Arzt unterwiesen worden (*). Es waren ihm

(*) „Ob ich gleich niemals zu Montpellier, Padua „oder Salerno gewesen, spricht Sir Thomas, so „besitze ich doch etwas von der Arzneykunst, wo„durch ich nicht wenigen Nutzen, in Ansehung „meiner eigenen Gesundheit erhalten habe. Wenn „die Aerzte böse auf mich sind, daß ich etwas Me„diciniſches Englisch geschrieben; so dürfen sie sich „nur erinnern, daß die Griechen Griechisch, die „Römer

ihm aber ohne Zweifel einige von ihren besten Schriften bekannt. Er erkläret die Regeln des Diocles an den König Antigonus, und preiset sie an, und hat sehr scharfsinnig verschiedene nützliche Gesundheitsregeln aus den Alten zusammen getragen. Er war ein so großer Bewunderer des Galens, daß er (nach dem Geschmacke damaliger Zeiten) demselben, in seiner verwickelten Eintheilung der Dinge in natürliche, Nicht-natürliche und widernatürliche, genau nachgefolget, und hat jeden Theil von dieser grillenhaften Eintheilung erläutert. Er hat auch hin und wieder seine eigenen klugen Anmerkungen mit eingestreuet. Er merket z. E. an, daß die Mäßigung im Schlafen, nach der Gesundheit, Krankheit, Alter, Leibesbeschaffenheit, Völle und Leere müsse abgemessen werden, weil jegliches von diesen ein anderes Verhältniß von Ruhe erfodern. Und wenn er von den Leidenschaften redet, so sagt er: „Wenn dieselben „unmäßig sind, so schaden sie nicht nur dem Kör„per und verkürzen das Leben; sondern sie verrin„gern auch eines Mannes Ansehen, und Würde, „und setzen es bisweilen gänzlich herunter".

Thomas

„Römer Lateinisch, und die Araber Arabisch ge„schrieben haben. Auch habe ich nicht wegen der „Ehre, Belohnung oder Beförderung geschrieben, „dessen ist Gott mein Zeuge".

Thomas Morgan machte seinen Hafen der Gesundheit zu Ende des 16ten Jahrhunderts bekannt. Er wurde zu Oxford erzogen, es scheinet aber nicht, daß er ordentlich ein Arzt (*) gewesen sey. Seine Gesundheitsregeln sind größtentheils aus dem Hippokrates und Galen, besonders aus letztern genommen. Er handelt von der Leibesbewegung insbesondere auf eine kurze und meisterliche Weise; indem er seine eigenen Bemerkungen unter die Regeln der Alten mischet.

„Gleich wie das Fließwasser, sagt er, nicht „verdirbt, sondern dasjenige, welches stille „steht: eben so sind auch thierische Körper, wel„che sich bewegen größtentheils gesund; und „die müßigen sind Krankheiten unterworfen. „Einige Bewegungen sind für unterschiedliche „Theile des menschlichen Körpers dienlich, als „das Laufen und Gehen für die Schenkel und „Beine; das Schießen mit Bogen und Pfei„len für die Arme; das Beugen und Aufrich„ten beym Kegelschieben für den Rücken und „Lenden; das Singen und laute Lesen vor die „Lungen; die Muskeln werden durch alle ihre „gehörigen

(*) Indem er von den garstigen Anfällen zu Oxford redet, die sich im Julio 1577 äuserten, so sagt er: „Ich bin der Meynung, daß diese Krankheit (ohne „die gelehrten Aerzte etwa zu beleidigen) ein hitzi„ges Fieber, (febris ardens) gewesen".

„gehörigen Verrichtungen beweget, und so auch
„die Blut- und Pulsadern welche durch selbige
„laufen. Sich tragen zu lassen, ist auch sehr
„gut, besonders für die Zarten; aber das Ball-
„spiel ist allen andern Bewegungen vorzuziehen,
„weil es von jedermann, und mit wenig Kosten
„kann ausgeübet werden, und vornehmlich weil
„es jeglichen Theil des Körpers beweget, als
„Kopf, Augen, Hals, Rücken, Lenden, Arme
„und Beine, und zu gleicher Zeit das Gemüthe
„vergnügt, welche Vortheile alle man sonst in
„keiner andern Bewegung finden kann. Wes-
„wegen die Stifter der Schulen höchlich zu lo-
„ben sind, welche zur Bewegung ihrer Schüler
„Ballhäuser errichtet haben. Lasset sie aber der
„klugen Regel des Hippokrates nachfolgen, und
„die Bewegung vor der Mahlzeit gebrauchen:
„Denn sie ist gleich nach einer völligen Mahl-
„zeit schädlich, wiewohl dieses in Schulen und
„Collegiis die gebräuchliche Gewohnheit ist, wel-
„che verursachet, daß die jungen Leute Aus-
„schläge der Haut und Beulen bekommen".

Die Bewegung des Gemüths ist gleicherge-
stalt zur Gesundheit nothwendig.

Zur Nachtzeit wachen und studiren, ist wider
die Natur streben; und durch widerwärtige Be-
wegungen die Kräfte des Leibes und Gemüths
schwächen. „Alfred, (fähret unser Autor fort)

„welcher die Universität zu Oxford stiftete, theilte „seine Zeit edel ein, indem er von den 24 Stun„den achte auf Essen, Trinken und Schlafen, „achte auf Hören und Entscheidung der Rechts„händel, und acht Stunden auf das Studiren „wendete". Ich will nur noch eine von seinen Bemerkungen anführen. Was das Saugen bey den Kindern ist, das ist mäßiges Weintrinken bey den Alten, und er wird dahero die Milch alter Leute genannt.

Unsere nächste Abhandlung ist Edmundi Hollyngi Eboraceni Angli, Doctoris Medici et Professoris Ingolstadiani, de salubri studiosorum victu, hoc est, de literatorum omnium valetudine conseruanda, vitaque diutissime producenda, libellus, welche im Jahr 1602 bekannt gemacht, und Maximilian, Pfalzgrafen am Rheine und Herzoge von Bayern, an den er durch den Cardinal Alan (*) recommendiret worden, zugeeignet wurde. Er schreibt auf eine kurze und zierliche Weise von der Luft, den Nahrungsmitteln, der Bewegung u. s. w. „als den sechs „zu jedermanns Leben nothwendigen Dingen (†), „(wie

(*) Illustrissimo olim Angliae Cardinali Alano serenitati vestrae commendatus, cuius gaudeo munificentiâ non vulgari.

(†) Praeceptiones ad sex capita reuocaui, prout sex sunt res quae in omni vita aut prodesse solent,

„(wie er sie nennt) welche die Gesundheit be-
„fördern oder Krankheiten herfürbringen, nach-
„dem man sich derselben wohl oder übel bedie-
„net".

William Vaughan schrieb seine Unter-
weisung zur Gesundheit im Jahr 1707. Er
entschuldiget sich, daß er sich in anderer Leute
Geschäfte eingedrungen habe (*), weil er kein
Arzt von Profession war. Er handelt seine
Materie durch Frage und Antwort ab, und
schreibt ziemlich aufgeweckt und spitzfündig:
„wie soll man die Säufer und Schwelger (sagt
„er) darzu bringen, daß sie den Wein hassen"?
Er beantwortet diese Frage, indem er eine an-
dere thut: „Siehe einem Trunkenbolde ins
„Gesichte, ist dasselbe nicht verunstaltet, sieht
„nicht seine Nase eyterichť, verwelkt und wurm-
„stichicht aus? pflegt nicht sein Athem zu stin-
„ken, und seine Zunge zu stammlen? ist nicht

 „sein

lent, aut obesse: nempe aër, cibus ac potus, somnus et vigilia, motus et quies, excernenda ac retinenda, et animi accidentia.

(*) „Ueberdieß bin ich kein Prakticus in dieser edlen „Wissenschaft, doch aber ist von meiner Kindheit „an, mein vornehmstes Vergnügen gewesen, me- „dicinische Bücher, meiner eignen Gesundheit we- „gen, zu lesen. Sir Thomas Elliot, ein gelehr- „ter Ritter, zur Zeit König Heinrich des Achten, „war kein Prakticus, und doch schrieb er von die- „ser Materie".

„sein Körper kraftlos und der Gicht und Was-
„sersucht unterworfen"?

In einer andern Stelle sagt er, daß die Un-
mäßigkeit sowohl im Essen als im Trinken, die
Fähigkeiten des Gemüths zernichte: „Denn
„wie ist es möglich, daß die rauchenden Dünste,
„welche aus einem fetten und vollen Wanste
„aufsteigen, nicht einen dicken Nebel von Dumm-
„heit zwischen dem Körper, und zwischen das
„Licht des Körpers setzen sollten"?

Thomas Venner, Doctor der Arzneykunst,
welcher sich im Frühlinge und Herbste zu Bath,
und die übrige Zeit bey Bridgewater aufhielt,
gab im Jahr 1620 sein Buch Via recta ad vi-
tam longam heraus, welches er an Franz Lord
Verulamio richtete. Seine vornehmste Absicht
von diesem Werke war, Bath, oder den wah-
ren Nutzen (wie er sagt) von den Bädern von
Bath anzupreisen, er handelt aber auch von der
Luft, den Nahrungsmitteln, und so weiter.
Es scheinet, daß er ein ehrlicher wohlgesinnter
Mann gewesen, er gehet aber sehr gekünstelt
und weitläuftig, wenn er seine Gedanken im
Englischen ausdrückt; er scheinet auch ein großer
Bewunderer von Galens Eintheilungen und Un-
terscheidungen zu seyn, welche er bey allen Ge-
legenheiten ausleget; und ob schon sein Buch
größtentheils in seiner Muttersprache geschrieben,

so

so giebt er sich doch Mühe die Meynungen (*) seines Günstlings in lateinischer Sprache ziemlich kurz vorzutragen.

Er unterrichtet uns, daß zu seiner Zeit das Wasser zu Bath von keinem Arzte innerlich wäre verordnet worden, weil es wegen seiner bituminösen und schweflichten Natur den Magen schlapp machet und schwächet; aber er bekennet, daß die geringere Art von Leuten, aus Ueberredung von den Anführern zu Bath einen starken Zug von dem Wasser mit Salze zu trinken pflegten, um sich zu dem äuserlichen Gebrauche dieses Wassers im Baden vorzubereiten. Er theilet verschiedene Wasser, nach ihren gehörigen Graden der Güte in folgende Ordnung ein, nämlich, 1) Quellwasser, 2) Regenwasser, 3) Flußwasser, 4) Brunnenwasser, 5) Wasser so durch bleyerne Röhren geleitet wird, welches man durchs Kochen verbessern kann; 6) stehend Wasser, 7) Wasser, welches nahe am Meerufer

(*) Regulae ad conseruationem vitae saluberrimae: 1) Aërem purum, suauesque odores spirare. 2) Cibum aduersante stomacho non ingerere. 3) Cibos natura et coctione multum discrepantes non assumere. 4) Ad saturitatem nunquam edere et bibere. 5) Ventrem modice laxum habere. 6) Veris initio corpus pharmaco conueniente purgare. 7) Veneris illecebras, eiusque vsum immoderatum, tanquam pestem fugere. 8) Vitam probam et incorruptam degere.

ufer geschöpfet wird, so von einem stinkenden Geruche und unangenehmen Geschmacke ist.

Andrew Boorde gab im Jahr 1643 sein compendiöses Regimen oder Diät zur Gesundheit heraus, welches er in Montpellier verfertiget, und dem mächtigen und tapfern Lord Thomas Herzog von Norfolk zueignete. Nebst den gewöhnlichen Warnungen in Ansehung der Luft, der Nahrungsmittel u. s. w. bemerket er, daß die Gemüthsruhe zur Gesundheit nöthig sey, und daß ein Mensch, um solche Ruhe zu erhalten, sparsam leben müsse. Er rühmet dahero sehr nachdrücklich eine gute Haushaltung in folgenden Worten: „Derjenige, welcher in „seiner Wirthschaft mehr verthut, als die Ein„künfte seiner Ländereyen oder seines Gewinn„stes ertragen, geräth in Armuth. Er sollte „dahero seine Einkünfte oder Einkommen in „drey Theile eintheilen, damit er sich für den „ersten mit Speise und Trank versorgen, den „andern auf Kleidung, Gesindelohn, Allmosen, „und andere Werke der Barmherzigkeit wenden „könne; und der dritte sollte zu nöthigen Fällen, „zur Zeit der Noth, als Krankheiten, Aus„besserungen, und zu ohngefähren Ausgaben „aufbehalten werden; widrigenfalls möchte er „in Schulden gerathen, und alsdenn kann sein „Gemüthe nicht ruhig seyn; und die Beunru-

„higung

„higung des Herzens verkürzt das Leben eines
„Menschen".

Wenn er von den unterschiedenen Sorten der gewöhnlichen Speise und des Tranks redet, so bemerket er, daß diejenigen, welche etwas noch auser dem Wasser, Malze, Hefen, zu dem Englischen Biere oder Ale noch hinzu thun, dasselbe verfälschen und verderben, und daß man die Ale trinken solle, wenn sie frisch und klar, und weder zu alt noch zu jung ist.

Doctor Edward Maynwaring machte seine tutelam sanitatis, oder seine hygiastische Vorsorge im Jahr 1663 bekannt. Die Vorrede an den Leser ist Lateinisch, aber das Buch Englisch geschrieben.

„Es ist die Gesundheit, (sagt er) welche
„euer Bette leicht, und euren Schlaf erqui-
„ckend macht; welche eure Kräfte mit der auf-
„gehenden Sonne erneuert; welche die Hoh-
„lichkeiten und unebenen Orte eures Gerippes
„ausfüllet, und euch dicke und schön machet,
„und euer Gesichte mit ihren auserlesensten Far-
„ben zieret; welche eure Bewegung zu eurem
„Spielwerke macht; welche die natürlichen Ga-
„ben eures Gemüths vermehret, und verursa-
„chet, daß die Seele in ihrer Behausung Ver-
„gnügen empfindet".

Er hat Galens sechs Nichtnatürliche Dinge auf eine kurze und deutliche Weise abgehandelt, und hat noch das siebende darzu gethan, nämlich die Angewohnheit, so viele freywillig an sich nehmen, welche sich für die Gesundheit nützlich oder schädlich erweiset, nachdem sie gut oder böse ist, und welche man dahero beybehalten oder nach und nach ablegen soll.

Um diese Zeit, oder wohl noch eher, schrieb Thomas Phayer sein Verhalten des Lebens, welches er (wie er gestehet) aus dem Französischen übersetzet, aber auch vermehret habe.

Er erkläret die unterschiedenen Temperamente der Menschen, nämlich das sangvinische, phlegmatische, cholerische und melancholische sehr genau; ich kann aber nicht sagen, daß in seinem Werke etwas auserordentliches befindlich sey.

William Bulleyn führet in seiner Verwaltung der Gesundheit den John, der ein Liebhaber vom Vergnügen ist redend ein, und mit Humphrey streitet, welcher die Mäßigkeit vertheidiget; man findet aber wenig nützliches oder unterhaltendes in ihrer Unterredung.

Bald nach dem Anfange des achtzehnten Jahrhunderts gab Franz Fuller M. A. seine medicinam gymnasticam heraus, und ob schon seine Absicht war, die Bewegung des Körpers, als das vornehmste Mittel bey einer Auszehrung, Wasser-

Wassersucht und bey hypochondrischen Zufällen anzupreisen: so sind doch darinne so viele Dinge, die zur Erhaltung der Gesundheit dienen, durch diese schätzbare Abhandlung zerstreuet, daß denjenigen welche die Heilungskunst studiren, die Durchlesung derselben, beydes Unterricht und Vergnügen geben wird.

Er hat aus der Vernunft und Erfahrung die guten Wirkungen des Reitens gezeiget, (welches eben so nützlich zur Erhaltung, als zur Wiedererlangung der Gesundheit ist). Und er ist vielleicht der vollkommenste und beste Autor welchen wir von dieser Materie haben.

Das Reiben hat er gleichfalls sehr genau abgehandelt, welches zur Erhaltung der Gesundheit von großem Nutzen ist. „Es ist sehr wun„derlich (sagt er) daß diese Bewegung die Haut „zu reiben, welche unter den Alten so allgemein „im Schwange gewesen, und welche sie fast „alle Tage in Ausübung brachten, von uns so „ganz und gar verachtet und gering geschätzet „wird; besonders wenn wir betrachten, daß „ihre Erfahrung mit unsern neuern Entdeckun„gen in der Haushaltung der Natur so genau „überein stimmet".

Doctor Wainwrights mechanische Nachricht von der Luft und den Nahrungsmitteln

 kam

kam im Jahre 1708 heraus; und ob schon seine Hauptabsicht war; die Nothwendigkeit der mathematischen Wissenschaften zur vernünftigen Ausübung der Arzneykunst zu zeigen: so führet er dennoch bey dieser Gelegenheit einige Regeln von Erhaltung der Gesundheit an, unter diesen zween Kapiteln von der Luft und der Kost, und wir sind ihm vielen Dank schuldig, daß er uns die Gründlichkeit und Nutzbarkeit seiner Regeln durch gehörige Ausrechnungen und Versuche dargethan. Er beweiset, daß allzu dicke oder allzu dünne Luft den Thieren schädlich sey, und daß folglich sowohl die höchsten Hügel, als die niedrigsten Thäler ungesund sind. Er beweiset, daß ein menschlicher Körper von mittelmäßiger Größe, eine Last von Luft welche 3000 Pfund schwer ist, mehr tragen müsse, wenn das Quecksilber im Barometer auf 30 Zoll steigt, als er tragen müsse, wenn das Quecksilber bis auf 27 Zolle fällt; welches eine große Wirkung, in die Bewegung der Säffte und des Bluts haben muß. Er bemerket, daß eine zu feuchte Luft welche mit Dünsten angefüllet ist, durch die ihre Bewegung geschwächt wird, die Fasern des menschlichen Körpers schlapp machet, und die Schweißlöcher verstopft; woher es kommt, daß die kalten Fieber an den morastigen Orten von Cambridgeshire,

shire, und in der Provinz Essex so gewöhnlich sind.

In Ansehung der Kost zeiget er, daß ein gesunder Mensch ganz gewiß in der Menge seiner Speisen zu viel gethan, wenn er findet, daß er bald nach der Mahlzeit kurzathmig oder schläfrig ist. Weil aus diesen Zufällen deutlich wird, daß der Magen zu sehr ausgedehnet ist, und gegen das Zwerchfell presset, welches die Brust enger macht, wie auch gegen den obern Stamm der Hohlader, wodurch der freye Rücklauf des Blutes aus dem Kopfe verhindert wird.

Er hat auch bewiesen, indem er den Druck des Wassers auf die Oberfläche des menschlichen Körpers zusammen gerechnet, und die nothwendigen Folgen von dergleichen Drucke gezeiget hat, „daß das Baden nicht unbedachtsamer „Weise, ohne guten Rath und gehörige Be„hutsamkeit vorzunehmen sey", ob es schon die alte Gewohnheit (*) der Jüden und Römer gewesen, die dasselbe nicht nur als eine Kur verschiedener Krankheiten, sondern auch zur Reinlichkeit und zum Vergnügen angestellet haben.

Doctor

(*) Das Baden ist auch noch heutiges Tages bey verschiednen Nationen üblich, besonders bey den Egyptiern, deren Weiber sich desselben mit großen Kosten bedienen, um stark und schön zu werden, und die Männer zur Kühlung und Gesundheit. Siehe Prosp. Alp. de med. Egypt. lib. 3. cap. 15.

Doctor Wellsted preiset in seiner schönen Abhandlung de aetate vergente, so im Jahr 1724 heraus gekommen, nachfolgende vortreffliche Regeln an, daß sie von alten Leuten genau sollten beobachtet werden.

1) Sie sollen sich hüten, eine alte Gewohnheit plötzlich zu verändern, ob ihnen schon diese Veränderung bey dem ersten Anblicke bequem scheinen sollte; denn ihre Kräfte sind nicht vermögend, wie bey jungen Leuten, wider eine Gewohnheit zu streiten, oder sich von ihr los zu reißen, mit welcher sie durch eine Ausübung vieler Jahre vertraut geworden.

2) Sie sollen solche Dinge vermeiden, von denen sie aus der Erfahrung gefunden, daß sie ihrer Gesundheit in dem erstern Theile ihres Lebens nachtheilig gewesen; denn wie sollten sie nunmehr das ertragen können, wenn sie hinfällig geworden, was sie bey ihren völligen Kräften nicht aushalten konnten.

3) Ihre Speise und Trank soll so beschaffen seyn, daß sie weder ihren Magen noch ihren Kopf beunruhigen. Oder wenn sie ja zufälliger Weise eine Ausschweifung begangen haben, so muß der Ueberfluß augenblicklich fortgeschaffet werden.

4) Ihr

4) Ihr Appetit soll so gut, und ihre Absonderungen, so ordentlich erhalten werden, als möglich.

5) Ihr Gemüthe soll ruhig und freudig seyn; aber diese reitzende Heiterkeit erlangen nur diejenigen, deren Alter, nachdem sie ihr Leben in Ausübung des Guten zugebracht, ihnen eine Zurücksehung von Vergnügen und eine Vorhersehung von Glückseeligkeit verschafft.

Doctor Burtons Buch von den nicht natürlichen Dingen, in welchem „der große Einfluß, den sie auf dem menschlichen Körper haben, gezeiget wird", kam im Jahre 1738 heraus; und ob schon des Autors vornehmster Endzweck ist, den großen Nutzen einer völligen Erkänntniß von der Natur und den Eigenschaften der Luft, der Nahrungsmittel u. s. w. zu zeigen, den dieselbe zu einer glücklichen Ausübung der Arzneykunst, und besonders zur Kur der epidemischen Krankheiten leistet: so sind ihm dennoch diejenigen, welche auf die Erhaltung der Gesundheit bedacht sind, für verschiedene nützliche Regeln, und scharfsinnige Betrachtungen über diese Materie, welche in seiner Abhandlung anzutreffen sind, vielen Dank schuldig. Er bemerket z. E.

1) „Daß

1) „Daß im Frühlinge die Luft, weil sie „mit dem heilsamen Geruche der aufthuenden „Blumen beschwängert ist, weit erquickender „sey, als die Herbstluft, so mit dem Dunste „faulender Pflanzgewächse beladen ist, welcher, „wenn ihn nicht die öftern Winde dieser Jahrs„zeit zerstreueten, gar bald traurige Wirkun„gen hervor bringen würde".

2) Wenn er von den Nahrungsmitteln redet, so merket er den Fehler dererjenigen an, „welche nach Proportion ihrer festen Speise, „zu wenig von kühlenden verdünnenden Geträn„ken zu sich nehmen; durch diesen Irrthum „wird das Blut dick, die Absonderungen wer„den vermindert, und die salzigen Theilchen „hängen sich aus Mangel einer wässerichen „Feuchtigkeit, die sie trennen sollte, an einan„der an, und zerfressen die Haargefäßchen", und

3) preiset er die Bewegung aus der gemeinen Bemerkung an, daß die Theile oder Gliedmaßen des Körpers, welche am meisten arbeiten, größer und stärker sind, als diejenigen, welche weniger Bewegung haben. Also werden die Beine und Füße eines Senftenträgers, die Arme und Hände der Seeleute und Schiffer, der Rücken und die Schultern der Lastträger,

ger, durch lange Uebung dick, stark und fleischicht.

Fast zu eben der Zeit wurde ein Versuch von den Wirkungen der Luft, auf den menschlichen Körper geschrieben, welcher von dem gelehrten und sinnreichen Doctor Arbuthnot war verfertiget worden. Nachdem uns dieser Autor, mit großer Beurtheilungskraft und Fleiße die wunderbarste Nachricht, von dem, was in der Luft enthalten, von ihren Eigenschaften, Beschaffenheiten und ihrer Natur in unterschiedenen Jahrszeiten und Gegenden, und von dem Einflusse gegeben, den sie auf die menschliche Beschaffenheit und Krankheiten hat: so ziehet er viele nützliche praktische Sätze aus allen zusammen heraus, unter welchen die nachfolgenden die Aufmerksamkeit derer sehr wohl verdienen, welche sich bemühen ihre Gesundheit zu erhalten.

1) Jede menschliche Creatur, deren Lebensart es erfodert, und deren Leibesbeschaffenheit solches vertragen kann, soll sich in verschiedenen Witterungen in die äusere Luft begeben.

2) Bey der Wahl einer Wohnung für Menschen, ist die Heilsamkeit der Luft hauptsächlich in Erwägung zu ziehen, und ist bey Kaufung eines

eines Wohnplatzes eben so nöthig zu betrachten, als der Boden.

3) Die Beschaffenheiten der Luft nach dem Orte hängen von den Ausdünstungen des Bodens, und von ihrer Nachbarschaft ab, von welcher dieselben, durch die Winde dorthin können gebracht werden: Denn eine sandigte Gegend, kann durch einen benachbarten Sumpf ungesund gemacht werden.

4) Die Beschaffenheiten der Brunnen sind ein Kennzeichen von den Beschaffenheiten der Luft; denn die Luft und das Wasser saugen die salzigen und mineralischen Ausdünstungen des Bodens in sich; wo dahero das Wasser süß und gut ist, da ist es wahrscheinlich, daß auch die Luft so beschaffen sey. Aber das beste Merkmal von der Heilsamkeit der Luft ist das gewöhnlich lange Leben der Einwohner.

5) Das Dumpfigwerden des Getäfels, das Vermodern des Hausgeräthes, das Anlaufen der Metalle, das Rosten des Eisens, das Anlegen der Salze an Körper, und das Verschießen seidner und leinener Geräthe, sind Kennzeichen der Salze, von einer ungewöhnlichen Natur oder Beschaffenheit in der Luft.

6) Die Luft in den Städten ist denen Kindern zuwider; denn da jedes Thier von Natur

zum

zum Genusse einer frischen und freyen Luft eingerichtet ist, so ist die Ertragung solcher Luft, die mit schweflichten Dünsten von verbrannten Dingen, und mit der ausgedünsteten Materie von Thieren angefüllet ist, (wie die in den Städten) eine Wirkung der Gewohnheit, welche junge Creaturen noch nicht erlangt haben.

7) Die erste Sorgfalt bey Erbauung der Städte ist, daß sie geraum werden, und die Luft einen freyen Zug durch selbige habe weil unter solchen Menschen nothwendig ansteckende Krankheiten müssen fortgepflanzet werden, welche zu enge bey einander leben. Auch wird die Luft dadurch überaus sehr angesteckt, wenn man Begräbnißorte, innerhalb den Mauern großer Städte hat.

8) Privathäuser sollten jeden Tag einmal von der Luft durchzogen werden, indem man Thüren und Fenster öfnet, daß die Ausdünstungen fortgeführet werden. Solche Häuser, die der Wärme wegen vor dem Winde umzäunet sind, und wo das Zimmerwerk so accurat ist, daß alle auswendige Luft von selbigen ausgeschlossen wird, sind nicht gesund. Denn Leute welche ihre meiste Zeit in einer Luft zubringen, die von thierischen Ausdünstungen von Feuern und Lichtern verdorben worden, werden öfters mit Nervenkrankheiten behaftet.

Das nächste Werk von unserer Materie, so mir zu Händen gekommen, ist Doctor Bernard Lynches Beschützung der Gesundheit, durch die verschiedenen Stufen des Lebens, gedruckt im Jahr 1744. In dem ersten Theile seines Buchs hat uns unser Autor, nebst dem, daß er die verschiedenen Veränderungen im menschlichen Leben, und die unvermeidlichen Ursachen des hohen Alters und Todes erkläret, aus der heiligen Schrift, aus dem Plinius und andern Geschichtschreibern eine wohl bestätigte Nachricht von dem langen Leben verschiedner nüchterner nnd ordentlicher Personen, aus verschiedenen Zeiten der Welt, gegeben; welche Exempel denen, die ein langes Leben begehren, die Nothwendigkeit der Mäßigung nachdrücklicher lehren, als durch Regeln geschehen kann.

Und in dem andern Theile ist seine Analysis der Luft, der Nahrungsmittel und der andern nicht natürlichen Dinge vollständig und deutlich. Er hat die Natur und Eigenschaften derselben, nach der Theorie der berühmtesten neuern Aerzte erkläret, und hat uns verschiedene nützliche Gesundheitsregeln, nebst den Ursachen warum er dieselben eingeschärft, auf eine deutliche und sinnreiche Weise gegeben, welche unsre besondere Aufmerksamkeit verdienen. Er urtheilet

theilet z. E. „daß, jemehr ein destillirter Spiri„tus, von einem schweflichten und chymischen Oele enthalte; desto mehr ziehe er dem mensch„lichen Körper Schaden zu, weil er von dem „Blute schwerer abzuspühlen sey; dahero wird „der Brandewein (*) viel leichter ausgeführet, „als der Rum, und Geneva leichter als ge„branntes Aniswasser".

2) Wenn er mäßigen Schlaf anpreisen will, so sagt er, daß wir diejenige Zeit, in der wir wachen, als eine Zeit ansehen müssen, welche den thierischen Bau abnutzet; und die Zeit des Schlafes, als eine solche betrachten sollen, in welcher derselbe wiederum erneuet und ergänzet wird: Denn unter der Bewegung wird beständig etwas von den Fasern abgerieben, welches nicht anders ersetzt werden kann, als durch ihre Ruhe von der Ausspannung, und durch den ordentlichen und beständigen Umlauf des Geblüts im Schlafe, welcher zur Ernährung, oder zu einer Ansetzung der Theilchen an die verwüsteten Gefäßchen beförderlich ist.

(*) Diese Meynung muß auf der Erfahrung derjenigen beruhen, die sich an solche Getränke gewöhnen, die, wenn sie öfters gebraucht werden, alle schädlich sind.

3) Wenn er das richtige Maaß der Bewegung beschreibet, so sagt er, daß diejenigen, welche hager sind, ihre Bewegung nur bis zum roth werden, (ad ruborem) oder bis der Körper gelinde erhitzet ist, fortsetzen sollen; denn solches wird dieselben fett machen; aber diejenigen, welche fett sind, sollen selbige bis zum Schweiße (ad sudorem) forttreiben, weil das Schwitzen behülflich ist, den Körper dünner zu machen.

4) Wenn er von der Saliua oder dem Speichel redet, so merkt er an, daß diejenigen welche unmittelbar nach dem Essen Tabak rauchen oder kauen, zwey verderbliche Fehler begehen; erstens halten sie den Speichel von seiner natürlichen Verrichtung ab, und spucken diejenige Feuchtigkeit aus, welche so vieles zur Verdauung beyträgt. 2) gebrauchen sie das tumm machende Amerikanische Bilsenkraut oder Opiat, welches die Nerven erstarret, und den Apetit zernichtet. Kurz dieser Autor verdienet unsere Hochachtung und Liebe wegen seiner Vermahnung zur Tugend und Gottesfurcht.

Der letzte brittische Autor, welcher diese Materie berühret hat, ist Doctor Mead. Dieser hat unsern Vaterlande, durch seine tiefe Einsicht in die Arzneykunst, durch seinen reinen Geschmack in den schönen Künsten und durch seine unbe-

schränkte

schränkte Gütigkeit nnd Edelmüthigkeit gegen Leute von Verdiensten, unserm Vaterlande Ehre gemacht.

Dieser große Arzt hat sein Buch, das er monita et praecepta medica betittelt, und im Jahr 1751 heraus gegeben, mit verschiedenen vortrefflichen Regeln und Anmerkungen von der Erhaltung der Gesundheit beschlossen, worunter er einige aus dem Celsus, dem er sehr günstig war, und einige aus seiner eigenen Bemerkung hergenommen hat. Von den letztern sind nachfolgende:

1) Ein Mensch welcher eine starke Mahlzeit gegessen hat, besonders von herrlich zugerichteten Speisen, wird Nutzen davon haben, wenn er nach selbiger einen Trunk kalt Wasser mit etwas Lemoniensafte, oder Vitriolelixir trinket, um dadurch die Verdauung zu befördern.

2) Alte Leute sollen sich ein wenig von ihrer festen Speise abbrechen, und ihrem Getränke nach Proportion etwas zusetzen.

3) Sie sollen sich auch alle Morgen reiben lassen, um diejenige Bewegung zu ersetzen, welche sie sich aus Mangel ihrer Kräfte nicht machen können, ob schon ihre Gesundheit solches erfodert.

4) Die Kälte bey bejahrten Leuten ist ein getreuer Ermahner, welcher ihnen die Thorheit zeiget, wenn sie sich zwingen, eine Munterkeit sehen zu lassen, die sie verlohren haben, wenn sie vergeblich eine poetische Hitze hoffen, aber blos eine mühsame Arbeit (*) finden, die ihre Tage verkürzet.

5) Nichts kann abscheulicher oder verderblicher für die Gesundheit seyn, als wenn ein Mensch an sich selbst Unzucht ausübet.

6) Die Gaben der Vorsicht, welche zur Gesundheit dienen, und die wahrhafte Glückseeligkeit des Lebens, werden in einem gleichern Maaße ausgetheilet, als wir glauben wollen; und vielleicht besitzen Leute von geringen Grade einen größern Theil derselben, als die von hohem Range, oder bey großem Ueberflusse. Mäßige Arbeit verschafft einem armen Menschen heilsame Speise, und giebt ihm zugleich einen Appetit, dieselbe

(*) Es scheinet fast als ob der Autor hier diese Zeilen des Virgils in Gedanken gehabt. Georg. 3. v. 97.

— — — *frustraque laborem*
Ingratum trahit: et si quando ad proelia ventum est,
Vt quondam in stipulis magnus sine viribus ignis
Incassum furit. — —

dieselbe zu schmecken, und Kräfte sie zu verdauen; ohne daß sie ihn zur Wollust anreizt, oder seine Leidenschaften erhitzt. Sein Schlaf ist gesund, erquickend, und wird von keinen nagenden Sorgen zerstöhret. Sein gesunder und harter Abkömmling, so in Mäßigkeit erzogen wurde, wird bald geschickt an der Arbeit Theil zu nehmen, welche die Eltern glücklich machte. Wie unterschieden sind aber doch die Wirkungen, welche durch den Müßiggang und Schwelgerey der Reichen herfürgebracht werden! Damit sie vermögend sind zu essen, erfodert ihr Magen herrliche Brühen, welche ihr Geblüte erhitzen und verderben, ihre fehlerhaften Neigungen verzärteln, und sich mancherley Krankheiten unterwürfig machen. Die Unmäßigkeit des Tages stöhret ihren Schlaf des Nachts. Ihre Kinder werden im Mutterleibe mit Krankheiten angesteckt, welche sie ihr ganzes Leben hindurch plagen, und ihnen kaum verstatten, krank und Lebens satt an die Thürschwelle des hohen Alters zu gelangen. Danebst mattet ein ängstliches Bestreben nach Ehre und Titeln beständig ihr schwaches Gemüthe ab, und die Glückseeligkeit dasjenige was sie besitzen zu genießen, gehet durch das unruhige Verlangen, mehr zu gewinnen, verlohren.

7) Nächst der Mäßigkeit ist das sicherste Mittel seine Gemüthsbewegungen der Vernunft gehörig zu unterwerfen, daß man sich zu weisen (*) und frommen Leuten geselle, deren Umgang und Exempel sehr viel vermag die Leidenschaften zu bezähmen, welche, wo man sie nicht gehorchen lehret, sehr halsstarrig und gebieterisch werden.

(*) Euripides war eben der Meynung: „Die Wei„sen (sagt er) werden noch weiser werden, wenn „sie öfters mit Weisen umgehen.



Zweyter

Zweyter Theil.

Welcher eine kurze Betrachtung der wichtigsten Regeln enthält, die von den Aerzten und Weltweisen zur Erhaltung der Gesundheit angepriesen worden, nebst einem Entwurfe von den Ursachen, auf welche sich diese Regeln gründen, der aus dem mechanischen Bau des menschlichen Körpers hergenommen ist.



Das I. Kapitel.

Stellet eine kurze Betrachtung der Verdauung, oder des mechanischen Baues, durch welchen unsere Nahrungsmittel verdauet werden, wie auch des Umlaufs des Geblütes dar; woraus man den Grund und Ursache von den Regeln, die zur Erhaltung der Gesundheit gegeben worden, und den Nutzen von Beobachtung derselben, deutlich einsehen wird.

Die Kunst, die Gesundheit zu erhalten, verspricht drey Dinge, erstens, die gegenwärtige Gesundheit, die ein Mensch genießet, zu bewahren oder behaupten. Anderns, annahende Krankheiten zu verhüten. Drittens das Leben zu verlängern. Von welchen allen ich in der hier gedachten Ordnung handeln will.

Das erste von diesen begreift ziemlichermaßen die andern zwey unter sich; weil eine fleißige

Beobach-

Beobachtung, der zur Erhaltung der Gesundheit dienlichen Regeln, größtentheils annahende Krankheiten verhüten, und den Körper zu langem Leben geschickt machen wird. Dahero erfodert der erstere Artickel weitläuftiger abgehandelt zu werden, als einer von den andern beyden. Um aber solchen in ein klares Licht zu setzen, müssen wir zuvor einige Theile von dem thierischen Baue, und dessen Natur beschreiben, woraus wir leichtlich die Ursachen, von denen zur Erhaltung der Gesundheit angepriesenen Regeln, und die Nothwendigkeit, dieselben in Ausübung zu bringen, einsehen können.

Und hier können wir mit Vergnügen eine wunderbare Uebereinstimmung und Harmonie zwischen der glücklichen Praxis der Alten, die ihnen blos durch ihre fleißige Beobachtung der Natur gelehret wurde, und zwischen der mechanischen Theorie der Neuern anmerken, welche auf den wunderbaren Bau unserer festen, und den beständigen Umlauf unserer flüßigen Theile gegründet ist, der denen Alten unbekannt war.

Die Zergliederungskunst entdecket viele tausend Schönheiten in dem menschlichen Baue, welche hier anzuführen, ich hier keinen Raum habe; es ist auch in einem Werke von dieser Art nicht möglich, die geometrische Richtigkeit zu beschreiben, mit welcher der Urheber der Natur

jeden

jeden Theil des Körpers, zu Führung der thierischen Verrichtungen, oder zu Erfüllung der mancherley Absichten des Lebens, gebildet hat. Alles was ich hier vortrage, ist, daß ich durch Berührung etlicher besonderer Dinge, denen, welchen unsere Kunst unbekannt ist, einen allgemeinen Begriff von dem Baue ihres eigenen Körpers gebe, nach welchen sie leichtlich einsehen können, daß Unmäßigkeit, Faulheit, und verschiedene andere Fehler und Irrthümer eine nothwendige und mechanische Neigung haben, die Gesundheit zu zerstören. Zu diesem Endzwecke wird es schlechterdings erfodert, daß ich einige Nachricht von der Verdauung oder der mechanischen Einrichtung gebe, durch welche unsere Nahrungsmittel verdauet werden, und alsdenn den Umlauf des Geblüts, nebst einigen nothwendigen Folgen aus selbigem anmerke.

Von der Verdauung.

Unter allen den weisen und künstlichen Einrichtungen, die man in dem menschlichen Baue findet, kann keine unsere Aufmerksamkeit und Bewunderung mehr erwecken, als die Einrichtung und der Bau derjenigen Theile, durch welche unsere Speisen verdauet, oder zu unserer täglichen Erhaltung und Ernährung geschickt gemacht werden. Damit wir einen klaren Begriff

griff von der Art und Weise, auf welche die Verdauung verrichtet wird, haben mögen, so müssen wir dieselbe in drey Grade eintheilen; der erste Grad ist, der Fortgang der Speisen vom Munde bis zu den Milchgefäßen (*), der andere ist die Beförderung des Milchsaffts Chylus genannt, durch die Milchgefäße zu den Lenden, und alsdenn weiter hinauf, wo er sich unter dem Schlüsselbeine mit dem Blute vermischt. Der dritte oder letzte Grad der Verdauung geschiehet durch den Umlauf des Blutes und Milchsaffts zusammen durch die Lungen, und durch das ganze System der Pulsadern. In allen diesen Graden ist die Absicht des großen Baumeisters offenbar diese gewesen, daß die Speisen sollen zermalmet und aufgelöset, und mit einer großen Menge schon zubereiteter thierischer Säffte vermischt, und ihnen auf so eine Weise einverleibet werden, daß derselbe zuletzt zu einerley Substanz mit unsern Blute und Säfften gemacht werde. Wie wunderbar und vollständig diese Absicht ausgeführet worden, werden wir gleich sehen.

In dem ersten Grade der Verdauung, wird unsere Speise, durch eine wundersame Uebereinstimmung

(*) Die Milchsafftsadern (venae lacteae) sind kleine Gefäßchen, die den Milchsafft aus den Gedärmen aufnehmen.

stimmung der Theile, und Wirkung der Muskeln (*), die zu ihren gehörigen Verrichtungen eingerichtet sind, mit den Zähnen zermalmet, und durch eine häufige Menge Speichel (†) in dem Munde angefeuchtet. Hierauf wird sie hinter geschlungen, und durch den Schlund hinunter geführet, worinne sie noch weiter erweicht, und von einer zähen schmierichten Feuchtigkeit schlüpfrig

(*) Siehe Boerhaavens Instit. Sect. 58. et sequ.

Boerhaave hat einen vollständigern und deutlichern Entwurf von der thierischen Einrichtung gegeben, als jemals ein anderer gethan. Seine Institutiones enthalten eine genaue Beschreibung von den vornehmsten Handlungen, die im menschlichen Körper geschehen, und die aus einer so ordentlichen Folge auseinander hergeleitet werden, als man sich nur einbilden kann; und welches denjenigen nur verständlich ist, denen alle Theile der Zergliederungskunst bekannt sind. Allein dieß Buch wurde auch blos für Aerzte geschrieben; und vermuthlich wird kein anderer sich jemals die Mühe nehmen es zu verstehen.

NB. Ein Muskel ist eine Masse oder Sammlung von Fasern, von verschiedner Größe, durch welche alle Bewegungen eines jeden Theils des Körpers vollbracht werden.

(†) Die Saliua oder Speichel, ist eine reine, durchsichtige durchdringende Feuchtigkeit, welche Oel, Salz, Wasser und Geist in sich enthält; aus dem Pulsadergeblüte abgesondert wird, und zur Verdauung sehr nützlich ist. Und folglich muß der angewöhnte unmäßige Auswurf derselben, beym Tabak kauen und rauchen, von übler Folge seyn.

schlüpfrig gemacht wird, welche aus den Drüsen dieses Canals fließet. Von da kommt sie in den Magen, worinne verschiedene Ursachen zu ihrer vollkommnen Auflösung zusammen treten. Sie wird durch die Säffte verdünnet, sie wird durch die innerliche Luft ausgedehnet und subtilisiret, und wird durch die Hitze, die sie in dieser Hohlichkeit antrifft, maceriret und aufgelöst. Sie wird auch durch das beständige Anreiben der Magenhäute, und durch das Schlagen der daselbst befindlichen Pulsadern, durch das abwechselnde Aufsteigen und Niederdrücken des Zwerchfelles (*) im Athemholen, und durch die Zusammenpressung der starken Bauchmuskeln, hin und her bewegt und verdünnet. Und nach einem gehörigen Aufenthalte wird sie nach und nach in Gestalt eines dicken, gelinden, einförmigen, aschgrauen Safftes in die Gedärme getrieben.

Wenn unsere Speise, nach dem sie also zubereitet worden, in die Gedärme gekommen, so wird sie daselbst mit drey verschiedenen Arten von Säfften vermischt. Sie bekommt zwo Sorten

(*) Das Diaphragma oder Zwerchfell ist ein sehr großer Quermuskel, welcher den thorax oder die Brust von dem Unterleibe absondert, und dasjenige, was der Magen und die Gedärme in sich enthalten, zusammen drückt.

Sorten von Galle (*), die eine aus der Gallen-blase ist dick, gelb und überaus bitter; die andre aus der Leber ist weniger gelb oder bitter, aber in einer viel größern Menge. Der dritte Safft, welcher hier auf die Speise fällt, fließet häufig aus einer großen drüsichten Substanz, welche unter dem Magen liegt und das Pancreas oder Rücklein genannt wird. Er ist eine klare gelinde Feuchtigkeit, gleich dem Speichel, welcher dasjenige zu verdünnen und versüßen dienet, was zu dick und zu scharf ist. Die doppelte seifenhafte Galle löset zähe Substanzen auf, und verdünnet dieselben; sie vereiniget ölichte Feuchtigkeiten mit wässerichten, indem sie die ganze Mischung gleichartig macht; und vermöge ihrer durchdringenden und abspühlenden Beschaffenheit macht sie den Milchsafft geschickt, in die Milchgefäßchen zu gehen, in welche derselbe, theils durch die einsaugende Beschaffenheit dieser Gefäßchen, und theils durch die peristaltische (†) Bewegung der Gedärme gebracht wird.

Wenn

(*) Die Galle ist das vornehmste Auflösungsmittel der Alimente, und wenn diese verdorben oder mangelhaft ist, so kann keine gute Verdauung erfolgen.

(†) Die peristaltische (von περιστέλλω contraho) ist diese wurmförmige Bewegung der Gedärme, welche durch die wechselsweise, und fortgehende Zusammenzie-

hung

Wenn wir nun die Veränderungen betrachten, welche unsere Speise in dem Munde, Schlunde und Magen erlitten, nebst der großen Menge von Galle, und pankreatischen Saffte, welcher in den Gedärmen auf sie gegossen wird; und wenn wir auch die unaufhörliche Bewegung der Muskeln, das Vermischen, Buttern und die Vereinigung des Ganzen in Erwägung ziehen: so werden wir bald gewahr, daß ihre vereinigte Wirkung den besondern Geschmack, Geruch und die Eigenschaften unsrer verschiedenen Arten von Speisen auf so eine Weise verändern müsse, daß der Milchsafft näher zu der Beschaffenheit unserer thierischen Säffte, als zu der Beschaffenheit der ursprünglichen Substanzen, aus welchen er bereitet wurde, müsse gebracht werden. Wenn unsere Speise also in Milchsafft verwandelt worden; so ist der erste Grad der Verdauung geschehen, und wir werden finden, daß eben dergleichen Aehnlichmachung in dem andern Grade vorgehe.

Der andere Grad der Verdauung fängt sich mit den zarten Milchgefäßchen an, wo sich dieselben aus den Gedärmen mit einer unzählbaren Menge

hung und Ausdehnung ihrer Spiral- und Orbicularfasern verursacht wird, und welche den Milchsafft in die Milchgefäße presset, und zu vielen andern guten Absichten dienet.

Menge unsichtbarer Löcherchen anfangen, durch welche der feine, weiße, fließige Theil des Milchsaffts abgeseiget, oder eingesogen wird; weil indessen zu gleicher Zeit der grobe gelbe fasichte Theil, welcher langsam vorwärts geführet, und noch weiter in der langen Darmröhre verdünnet wird, beständig gepresset, und von dem annoch darinne befindlichen Milchsaffte ausgesogen wird, bis endlich die Hefen, da sie zuletzt unnütze sind, von dem Körper ausgeworfen werden.

Diese Milchgefäßchen laufen in den Gedärmen in verschiedenen Richtungen, bald gerade, bald schief, vereinigen sich öfters und werden größer, theilen sich aber alsobald wieder; sie stoßen öfters in starken Winkeln zusammen, und gehen in weiche Drüsen, die in dem Gekröse (*) zerstreuet sind, aus welchen sie größer auslaufen, und mehr mit einer lymphatischen Feuchtigkeit angefüllet sind, als zuvor. Sie gehen auch mehrentheils neben den Gekröspulsadern fort, durch deren Pulsschlag der in ihnen enthaltene Safft fortgestoßen wird. Und auf diese Weise ergießen die Milchgefäßchen, nach mancherley Vereinigungen, Trennungen und Fort-

(*) Das Gekröse ist diejenige starke doppelte Membrane, in welche die Gedärme gewickelt sind, und in welcher unzählbare Drüsen, Nerven, Pulsadern, Milch und lymphatische Gefäße zerstreuet liegen.

stoßungen, ihren Milchsafft in eine Art einer Cisterne (*) oder Behälters, welche zu diesem Endzwecke zwischen dem untersten Theile des Zwerchfelles und dem obersten Wirbelbeine der Lenden (**) gebildet worden. Es ist sehr merkwürdig, daß diese Milchgefäße mit dienlichen Klappen versehen sind, welche dem Milchsaffte verstatten, sich vorwärts zu bewegen, aber desselben Rückgang wirksam verhindern; Und daß auch eine große Anzahl, sowohl von blosen Lymphatischen, als auch Milchgefäßen sich in diese Cisterne ausleeren.

Aus allen diesen weisen Einrichtungen siehet man deutlich, daß der Milchsafft, nachdem er mit einer häufigen Lymphe (†) aus den Drüsen, durch die er gehet, und aus andern Quellen, mehr und mehr verdünnet und vermischet worden, der Natur unserer thierischen Säffte noch näher kommt, und folglich zur Ernährung geschickter wird.

Aus

(*) Man findet oft, daß diese Cisterne (wie sie die Zergliederer nennen) nur aus etlichen großen Aesten von den Milchgefäßen bestehet.

(**) Die verschiedenen Knochen, welche den Rückgrad ausmachen, werden Wirbelbeine genannt, deren fünfe zu den Lenden gehören.

(†) Die Lymphe ist der am meist elaborirte und feinste Theil des Bluts, welcher durch den ganzen Lauf des Milchsaffts in denselben fließt.

Aus diesen seinem Behälter wird der Milchsafft in eine enge durchsichtige Röhre, die Milchsafftsröhre genannt, aufgetrieben, welche in einer senkrechten Richtung an der Seite des Rückgrads, von den Lenden aufwärts zu dem Schlüsselbeine steiget, und sich in die, unter diesem Beine liegende Blutader öfnet (*); woselbst sich der Milchsafft durch eine besondere Vorlegung verschiedner kleiner Klappen gelinde mit dem Blute vermischet, nachdem er vollkommen durcharbeitet, gebuttert, und von der Lymphe aus allen Theilen der Brust verdünnet worden, und von da wird er alsobald in das Herz geführet.

Also können wir aus einem wunderbaren Baue deutlich erkennen, daß eine große Menge Milchsafft und Lymphe in einem senkrechten Laufe durch eine dünne zarte Röhre aufwärts getrieben werde, wenn wir auf nachfolgende besondere Dinge Acht haben. Erstens auf den Fortgang des Milchsaffts, welcher durch die vorhergehende Bewegung der Gedärme, und durch das Schlagen der Gekröspulsadern vorwärts

(*) Meistentheils in die linke, aber bisweilen auch, ob gleich sehr selten, in die rechte. Ja bisweilen theilet sie sich unter der Biegung der großen Pulsader in zwey, wie der genaue Zergliederer Doctor Monro bemerket, die eine gehet in die rechte und die andre in die linke unter dem Schlüsselbeine liegende Blutader.

getrieben und geführet wird. Zweytens auf die Bewegung des Zwerchfelles und der Lungen im Athemholen, welche diese Bruströhre, so unter ihnen liegt, drücken, wenn das Aufsteigen und Fallen der Brust ihrer Wirkung widerstehet; wodurch diese Röhre zwischen eine doppelte entgegengesetzte Gewalt eingezwänget, und der in ihr enthaltene Safft aufwärts gestoßen wird. Zum dritten läuft diese Röhre harte an der Seite der großen Pulsader, (welche von den Zergliederern der obere Theil der absteigenden Aorta genannt wird) deren starker Pulsschlag ihre nachgebenden Seiten presset, und den Milchsafft nebst der Lymphe antreibet, gerade aufwärts zu steigen. Viertens bemerken wir, daß diese Röhre mit Klappen versehen, welche den in ihr enthaltenen Säfften zulassen, sich durch jegliche Zusammendrückung aufwärts zu bewegen, aber niemals wieder zurück zu fallen. Auf diese Weise endiget sich der andere Grad der Verdauung, wenn der Milchsafft in das Herz fällt. Und wir sehen, daß unsere Nahrungsmittel in ihrem Fortgange durch diese zween Grade mit allen nährenden Säfften des Körpers und mit allen Substanzen oder Grundtheilen, welche das Blut ausmachen, nämlich mit dem Speichel, Schleime, Lymphe, Galle, Wasser, Salzen, Oele und Geiste genau gemischet worden.

Aber

Aber hier müssen wir anmerken, daß der flüßigste und subtilste Theil unserer Speisen zuvor, ehe er im Milchsaffte ausgearbeitet worden, und auch hernach, durch gewisse einsaugende Adern, die durch den ganzen Mund, Schlund, Magen und Gedärme zerstreuet sind, in das Blut gehe. Dieses wird aus der gählingen Erquickung und Stärke deutlich, welche ermüdeten, schwachen und hungrigen Leuten gleich darauf, so bald sie ein Glas guten Wein getrunken, oder eine stärkende Löffelkost genossen, mitgetheilet wird; wie auch aus dem Geruche, den verschiedenen Speisen dem Urine viel eher geben, als es möglich ist, daß der Milchsafft durch seine gewöhnlich krummen Gänge das Herz erreichen kann.

Der dritte Grad der Verdauung fängt sich da an, wo sich der Milchsafft mit dem Blute vermischt, und weil er alsobald in die rechte Herzkammer fällt, so wird er von da in die Lungen getrieben. Wir werden sehen, daß die Lungen zur Sanguification, oder zur Veränderung des Milchsaffts in Blut, das vornehmste Werkzeug sind, wenn wir ihre Structur, in Ansehung ihrer Luftgefäße, woraus sie zusammen gesetzt sind, und in Ansehung ihrer Blutgefäße betrachten; denn wir werden alsdenn diejenige Veränderung deutlich gewahr werden, welche ihr Bau und Wirkung nothwendig in dem Milch-

saffte hervor bringen muß. Die Luftröhre ist an dem vordern Theile aus halbcirkelförmigen knorplichten Ringen, um der Luft im Athemholen einen freyen Durchgang zu verstatten, und aus einer starken Haut an ihrem hintern Theile zusammen gesetzt. Damit sie sich mit dem Halse beugen, und dem Schlunde im Schlingen nachgeben kann. Diese Luftröhre ist durchaus mit unendlich vielen Drüsen überzogen, welche beständig eine schmierichte dicke Feuchtigkeit ausführen, damit sie die Luftgänge schlüpfrig erhalten. So bald diese Luftröhre bis in die Hohlichkeit der Brust abgestiegen, so theilet sie sich in zween große Aeste, und diese zween werden wiederum in unzählige Zweige getheilet, welche man Bronchia (*) nennt, und die in ihren Fortgange immer kleiner werden (einem umgekehrten Busche nicht ungleich) bis sie sich endlich in Millionen kleine Bläschen endigen, welche an ihren äusersten Enden wie Trauben hängen, und bey dem Einathmen der Luft aufgeblasen werden, und bey ihrem Zurückgange wieder zusammen fallen. Diese Trauben machen die Theile der Lunge aus. Nächst diesen verdienen die Blutgefäße der Lungen unsere Aufmerksamkeit. Die Aeste der Lungenpulsader laufen neben den Aesten der Luftröhre hin, und werden endlich

in

(*) Von βρόγχος, guttur.

in eine unzählige Menge kleine Haargefäßchen vertheilet, welche sich gleich einem subtilen Netz über die Oberfläche eines jeglichen Luftbläschens ausbreiten. Und die Lungenblutader deren äusserste Zweige das Blut und den Milchsafft aus diesen kleinen Blutäderchen aufnehmen, laufen gleichergestalt wie ein Netz über alle Luftbläschen der Luftröhrenzweige.

Aus diesem wunderbaren Baue der Lunge erhellet, daß die rohe Mischung des Bluts und Milchsaffts, indem sie durch die subtilen Zweige, der Lungenpuls- und Blutader gehet, durch zwey entgegengesetzte Kräfte zusammen gepresset, und durcharbeitet wird, nämlich durch die Gewalt des Herzens, welche diese Mischung gegen die Seiten der Luftröhrenäste und Luftbläschen treibt; und durch die ausdehnende Gewalt der Luft, welche gleichfalls dieses Gemenge von der andern Seite zurück treibet.

Durch diese zwo entgegengesetzten Kräfte, wird der Milchsafft und das Blut genauer einander beygemischt und einverleibet, und durch das Ein- und Ausathmen der Luft im Athemholen, werden die Gefäße wechselsweise aufgeblasen und zusammen gedrückt, (und wahrscheinlicher Weise wird etwas von subtiler Luft und Aether in das

Blut aufgenommen) (*) wodurch die Mischung noch weiter verdünnet und aufgelöset wird; und nach mancherley Umlaufe durch die Lungen und das Herz, und durch das ganze System der Pulsadern, wird derselbe endlich dem Blute vollkommen gleich und geschickt gemacht, den Körper zu nähren, und die verschiedenen Absichten des thierischen Lebens zu erfüllen.

Wenn dieses aus den Nahrungsmitteln also zubereitete Blut, durch wiederholte Kreisläufe nach und nach von allen gelinden und nützlichen Theilen ist erschöpft worden, nnd anfängt einen zu starken Grad von Schärfe anzunehmen, so wird es durch merkliche und unmerkliche Ausleerungen, durch verschiedene Canäle und Vertheilungen der Natur ausgeführet. Durch diese Ausleerungen wird der Körper matt, und verlangt einen frischen Ersatz von

(*) Dieses scheinet wenigsten aus folgenden schlechten Versuche wahrscheinlich: Einige Aerzte zu Worcester legten die Pulsader von den Beine eines Vogels blos, und machten zwey feste Unterbindungen an der Arterie, die einen Zoll weit von einander waren. Sodann schnitten sie dieselbe über und unter den Unterbindungen ab, und brachten sie augenblicklich unter eine Luftpumpe, und da sie die Luft entzogen hatten, schwoll sogleich das abgeschnittene Stück der Pulsader zwischen den beyden Ligaturen, wo es voll Blut war, zu einem beträchtlichen Grade auf.

von Speisen; wobey zugleich der Speichel und die Säffte des Magens und der Gedärme, weil sie durch vielfältigen Umlauf in uns scharf werden, die Nerven dieser Gänge reitzen, und Hunger erwecken, und uns als ein getreuer Ermahner, an diejenige Erfrischung erinnern, welche nunmehr nothwendig geworden ist.

Aus dieser kurzen Betrachtung der Verdauung folget erstens, daß die unendlich verschiedenen Speisen, welche der gütige Himmel auf der Erde und in den Wassern zur Erhaltung der Menschen angeordnet hat, durch diesen göttlichen Bau endlich in einen rothen einförmigen Lebenssafft verändert werden, welcher geschickt ist, den menschlichen Körper zu ernähren und zu unterstützen.

Nächst diesen folget auch, wenn wir eine größere Menge von Speisen zu uns nehmen, als unsre Verdauungskräfte überwältigen und ähnlich machen können, daß eine solche Menge niemals zu guter Nahrung gedeyen könne.

Drittens: Wenn durch die Künste der Schwelgerey unsere Speisen so herrlich und reich zugerichtet, und folglich von reizenden Salzen und Oelen zu sehr gesättiget werden, so wird ihre Vermischung mit dem Blute mehr behülflich seyn die Gesundheit zu zernichten, als zu erhalten.

Es

Es folget viertens, daß die Bewegung nöthig sey, um den festen Theilen (*) beyzustehen, daß sie unsere Nahrungsmittel zerreiben, herum treiben, und zart machen können; damit sich selbige genau mit unsern Säfften vermischen, und leicht durch die engen Röhren und subtilen Abseigungswerkzeuge gehen mögen, die sie zur Ernährung des Körpers durchdringen müssen. Und hier wollen wir anmerken; daß mäßiges Reiten, so nach den Kräften einer Person eingerichtet, unter allen Bewegungen am dienlichsten ist, vermittelst der überaus gelinden Erschütterungen, welche sie in den Eingeweiden verursacht, eine gute Verdauung zu befördern. Es stehet solches zugleich dem Magen bey, das zurück gebliebene von den Speisen aufzulösen; Es befördert den Fortgang des Milchsaffts aus den Gedärmen in die Milchgefäße; es stößet die Lymphe nebst dem Milchsaffte lebhaft durch die Bruströhre in das Herz; und ermuntert den Umlauf des Geblüts, diese Mischung in gutes Blut und gesunde Nahrung zu verwandeln, und alles überflüßige durch die natürlichen Ableitungen aus dem Körper zu werfen. Aus dieser

Folgerung

(*) Durch die festen Theile verstehe ich hier die Muskelfasern des Körpers, oder die Wirkung der verschiedenen Muskeln, die bey der Verdauung beschäftiget sind.

Folgerung lassen sich die gegründeten Ursachen klärlich herleiten, aus welchen Sydenham, Fuller und andre das Reiten angepriesen.

Fünftens sollen sich gesunde Personen nicht zum Essen zwingen, wenn sie keine Neigung darzu haben; sondern sollen warten, bis ihr Appetit wieder kommt, welcher nicht ermangeln wird, sie zu rechter Zeit an ihre Erfrischung zu errinnern. Wer öfters wider diese Regel handelt, wird die Verdauungskräfte überladen, und die Absichten der Natur verkehren.

Und damit ich noch eine Folge von dem, was zuvor gesaget worden, beyfüge, so siehet man deutlich daraus, daß zur Erleichterung einer völligen Verdauung, unsere Speisen gut sollen gekäuet werden.

Kurz die Ursache und der Nutzen von jeder durch die Erfahrung festgestellten Regel, die uns von der Menge und der Wahl unserer Speisen unterrichtet, lassen sich mit wenig Aufmerksamkeit deutlich aus der mechanischen Einrichtung herleiten, durch welche die Verdauung geschiehet.

Von dem Umlaufe des Bluts und dessen Folgen.

Jedermann redet von dem Umlaufe des Geblüts als von was bekannten, und scheinet, als ob er selbigen gut verstehe. Wenn man solchen aber

aber genau betrachtet, so wird man sehen, daß er eins von den erstaunlichsten Werken (*) des Allmächtigen sey. Ob schon das Leben des Thieres gänzlich davon abhangt: so haben ihn dennoch die größten Aerzte und Weltweisen des Alterthums nicht verstanden. Für England und die neuern Zeiten, war die Ehre aufbehalten, dieses wichtige Geheimniß ans Licht zu bringen, und auch sogar da noch, als der unsterbliche Harvey (†) seine Entdeckung mit allen deutlichen Beweisgründen bekannt gemacht, währete es sehr lange, ehe Riolanus und die besten Zergliederer damaliger Zeit, von der Wahrheit derselben konnten überredet werden. So sehr waren sie von den Alten eingenommen, daß sie kaum ihren eigenen Augen glauben konnten.

Damit man ein richtiges Urtheil von der mechanischen Einrichtung und Wichtigkeit der Circulation

(*) Ne igitur mireris solem, lunam, et vniuersam astrorum seriem summo artificio dispositam esse, neue te attonitum magnitudo eorum, vel pulchritudo, vel motus perpetuus reddat adeo, vt si inferiora, haec comparaueris, parua tibi videantur esse: etenim sapientiam, et virtutem, et prouidentiam hic quoque similem inuenies. Gal. de vsu part. lib. 3. cap. 10.

(†) William Harvey war zu Folkston in Kent im Jahr 1757 gebohren und zu Cambridge erzogen. Er studirte 5 Jahr zu Padua, war Leibarzt König Karls des Ersten und lebte bis achtzig Jahr.

culation fällen möge, ist es nöthig, daß ich den Bau der Pulsader, Blutadern und Nerven beschreibe, und einige mit selbigen angestellte Versuche anmerke. Nächst dem müssen wir die Hohlichkeiten des Herzens berühren, vermöge welcher das Blut durch den Körper getrieben wird; und alsdenn den großen Nutzen von diesem Umlaufe bemerken, welchen jeden Theil des thierischen Körpers von ihm ziehet; Aus welchen allen man leichtlich die Uebereinstimmung der vornehmsten Regeln wird herleiten können, welche aus der Erfahrung zur Erhaltung der Gesundheit festgestellet worden.

Die Pulsadern sind Blutgefäße, die aus einer dichten Textur von starken elastischen (*) Fasern (†) bestehen, welche auf mancherley Weise durchwebet, in verschiedene Lagen gerichtet, und mit unendlich vielen zarten Nerven, Blutadern, und kleinen Pulsadern untermischt sind. Sie werden in unzählige Aeste und Zweige vertheilet, welche in ihrem Fortgange aus dem

(*) Elastische Körper (von ἐλαύνω agito) sind diejenigen, welche die Kraft einer Springfeder haben, oder die sich in ihre vorige Gestalt wieder setzen können, aus welcher sie durch eine fremde Gewalt waren gebracht worden.

(†) Durch Fasern werden diejenigen kleinen thierischen Faden gemeynet, welche die ersten Bestandtheile der festen Theile sind.

dem Herzen immer kleiner und kleiner werden, bis endlich ihre äuserſten Enden weit subtiler werden, als die Haupthaare eines Menschen, (weswegen man sie Haargefäßchen nennet) von welchen man findet, daß sie sich entweder durch fortgesetzte Röhrchen, mit den Anfängen der Blutadern vereinigen, oder in kleine Behältnisse endigen, aus welchen die Blutadern ihren Ursprung nehmen. Die Pulsadern haben keine Klappen, auser nur, wo ihre Stämme aus dem Herzen entspringen. Sie klopfen und schlagen beständig, so lange das Leben dauert; und ihre äuserſten Enden sind in der Dicke ihrer Häute, und einigen andern besondern Dingen unterschieden, nachdem die Natur des Theils, durch welchen sie laufen, beschaffen ist. Alle Pulsadern in den Lungen, (die kleinen ausgenommen, welche die Nahrung zu selbigen führen) werden aus der großen Lungenpulsader abgeleitet, die aus der rechten Herzkammer heraus gehet. Und alle Pulsadern in dem übrigen Körper kommen von der Aorta (*) deren Stamm aus der linken Herzkammer entspringt.

Die Blutadern gleichen in ihrer Gestalt und Vertheilung den Pulsadern; aber ihre innwendigen

(*) Aorta bedeutet eigentlich ein Luftgefäße (von ἀὴρ die Luft, und τηρέω ich diene) weil die Alten glaubten, daß diese Arterie nur blose Luft enthalte.

digen Hohlungen sind größer, und ihre Aeste vielleicht zahlreicher. Ihre Häute sind viel schwächer und dünner, als an den Pulsadern. Sie sind mit verschiedenen Klappen versehen, die auf so eine Weise eingerichtet sind, daß sie dem Blute verstatten, frey aus den kleinern in die größern Aeste zu gehen, aber den Rücklauf desselben verhindern. Sie klopfen und schlagen niemals. Sie nehmen ihren Anfang von den fortgesetzten Röhrchen, an den äusersten Enden der Pulsadern, oder entspringen aus einer Drüse oder Behältnisse, wo sich die Pulsadern endigen. Alle Blutadern in den Lungen, welche von ihren subtilsten Anfängen an immer größer werden, vereinigen sich endlich, und ergießen ihr Blut in das linke Herzohr (*). Und alle Blutadern in dem übrigen Körper, erledigen sich auf gleiche Weise in die Hohlader, die sich in das rechte Herzohr öfnet.

Die Nerven führen ihren Ursprung aus dem Gehirne oder dessen Fortseßen in verschiednen Paaren

(*) Das rechte und linke Herzohr sind zwey musklische Beutel, welche die zwey Herzkammern bedecken, und werden von der Aehnlichkeit, die sie mit den äuserlichen Ohren haben, also benennet. Sie bewegen sich ordentlich wie das Herz; nur in einer umgekehrten Ordnung, indem ihre Zusammenziehung mit der Ausdehnung der Herzkammer zu gleicher Zeit geschiehet.

Paaren von cylindrischer Gestalt, gleich so mancherley aus Faden bestehenden Schnuren in ihren gehörigen Scheiden, welche in ihren Fortgange, durch unendliche Vertheilungen und neues Vertheilen zarter werden, bis sie sich endlich mit einander über den ganzen Körper in ein Gewebe von Faden ausbreiten, welche so subtil, und so dichte durchwebt sind, daß man schwerlich einen Theil desselben mit einer Nadelspitze berühren kann, ohne einen empfindlichen Ast eines Nerven zu treffen.

Der große Harvey und andere stellten unterschiedene Versuche mit den Gefäßen an, die wir beschrieben haben, damit sie den Umlauf des Blutes weisen wollten. Sie haben z. E. durch viele Proben gefunden, wenn man eine Pulsader entblößet, und zusammen schnüret, daß das Blut, wenn man die Pulsader zwischen der Unterbindung und dem Herzen mit einer Lanzette öfnet, mit großer Gewalt heraus stößt, und dieser stoßende Strom so lange fort dauert, (es wäre denn daß man solches durch die Kunst verhinderte), bis das Thier durch den Verlust des Blutes hinsinkt oder stirbt. Wenn man aber eben dieselbe Pulsader, zwischen der Unterbindung und ihren äusersten Enden öfnet, so suckern nur wenig Tropfen aus der verwundeten Pulsader.

Wenn

Wenn hingegen eine Blutader blos gemacht und unterbunden wird; und man diese Blutader zwischen der Unterbindung und den äusersten Enden öfnet, so wird das Blut heraus schießen, wie wir bey dem gewöhnlichen Aderlassen sehen. Wenn wir aber eben diese Blutader zwischen der Unterbindung und dem Herze öfnen, so zeiget sich kein Blut. Aus diesen Versuchen siehet man mit der geringsten Aufmerksamkeit, daß das Blut von dem Herzen durch die Pulsadern zu den äusersten Enden des Körpers fließe, und durch die Blutadern wieder zu dem Herzen zurück kehre.

Zu richtiger Ausführung und Fortsetzung dieser Bewegung des Bluts, (die Circulation genannt) durch alle die mancherley Theile des Körpers, hat der weise Baumeister das Herz, welches das primum mobile ist, und den ersten Antrieb macht, mit vier verschiedenen muskulösen Hohlichkeiten versehen, d. i. mit einem Herzohre und Kammer an der rechten Seite, und mit einem Herzohre und Kammer an der linken Seite desselben. Durch diese Hohlungen, welche wunderbar zu ihrer gehörigen Verrichtung eingerichtet sind, cirkuliret das Blut in folgender Ordnung:

Erstens wird es aus den Blutadern in das rechte Herzohr aufgenommen, welches, indem es sich zusammenzieht, das Blut in die rechte Herzkammer stößet, so in selbigen Augenblicke

erweitert ist. So bald diese Kammer angefüllet wird, ziehet sie sich mit großer Gewalt zusammen, und treibet das Blut in die Lungenpulsader, welches, da es sich durch die Lungen ausbreitet, und durch die Lungenblutader wieder zurück kehret, in das linke Herzohr aufgenommen, und von da in die linke Kammer gestoßen wird. Nachdem die linke Herzkammer also angefüllet worden, ziehet sie sich zusammen und treibet das Blut mit großer Gewalt zu allen Theilen des Körpers, und aus selbigen kehret es wiederum zurück durch die Blutadern in das rechte Herzohr wie vorher. Es ist sehr merkwürdig, daß wir hier eine doppelte Circulation haben: Die eine von der rechten Herzkammer durch die Lungen zu dem linken Herzohre, um den Milchsafft in Blut zu verwandeln, und ihn zur Nahrung des Thieres zu bereiten. Die andre von der linken Herzkammer durch den ganzen Körper zu dem rechten Herzohre, welche nebst verschiedenen andern Absichten dienet, die Nahrung zu jeden Theile zu bringen.

Aber weiter zu kommen. Von diesen vier muskulösen Hohlungen, werden die zwey Herzohren in einerley Augenblicke zusammen gezogen; weil indessen die zwo Herzkammern erweitert werden; die Herzkammern hingegen ziehen sich in eben zu der Zeit zusammen, wenn die Herzohren

ohren ausgedehnet werden. Die Pulsadern wechseln auf gleiche Weise in ihren Schlagen mit den Herzkammern ab, d. i. wenn sich die Herzkammern zusammen ziehen, so werden die Pulsadern ausgedehnet; und indem sich die Pulsadern zusammen ziehen, werden die Kammern erweitert.

Die Nerven sowohl, als die Puls- und Blutadern tragen das Ihrige zu dieser Umtreibung des Blutes bey; denn wenn man das achte Paar unterbindet, welches aus dem Gehirne zum Herzen gehet, so wird die Bewegung des Herzens augenblicklich matt, und höret bald hernach gänzlich auf.

Also haben wir eine beständige Bewegung in uns, (welche einige Weltweisen und Mathematiker so vergeblich gesucht) die niemand herfür bringen konnte, als der, so von unendlicher Weisheit und Macht ist; und vielleicht hat ihre Fortdauer den beständigen Beystand eben derselben Hand nöthig, welche ihr zuerst ihr Daseyn gab. Das Gehirne schickt Lebensgeister zu dem Herzen, damit es sich lebhaft zusammen ziehen könne. Das Herz stößet zu gleicher Zeit Blut in das Gehirne, um es mit neuen Lebensgeistern zu versehen; durch welche Mittel das Haupt und das Herz, jeden Augenblick einander Wechselsweise unterstützen. Aber dieses ist

noch nicht alles: Die Wirkung des Herzens sendet das Blut und andre Lebenssäffte durch die Pulsadern zu dem ganzen Körper, uud theilet jedem Theile (*) Nahrung und Kräfte mit, (da inzwischen vielleicht die Lebensgeister, aus den äuserſten Enden der Nerven, wiederum zurück in das Blut kehren) und die ganze zurückgehende Masse wird durch die Blutadern wieder in das Herz geführet, welche dasselbe fähig macht, ohne Unterlaß diese Ebbe und Fluth des Lebens fortzusetzen.

Wenn wir dahero den Nutzen und die Wichtigkeit in Betrachtung ziehen, welchen der Umlauf des Bluts, der ganzen thierischen Natur schaffet, so finden wir, daß sich solcher sehr weit erstrecket.

1) Wenn dieser Umlauf gehörig vor sich gehet, so bleibt der Mensch in guter Gesundheit; wenn selbiger unordentlich wird, so ist er krank; und wenn er aufhöret, so stirbt er. Ja, wenn nur ein Glied desselben beraubt wird, so verdirbt solches alsobald und erstirbet. Durch diesen Umlauf wird jede natürliche Absonderung auf mechanische Weise eingerichtet, die Ausdünstung befördert; alle Hefen des Körpers ausgeworfen,

(*) Die Lungen nicht ausgenommen, welche ihre Nahrung durch die Bronchialarterien von der Aorta empfangen.

geworfen, und öfters Krankheiten, ohne andern Beystand geheilet.

2) Wenn der Umlauf von Natur munter und lebhaft ist, so wird das Temperament des Körpers gewöhnlich hitzig; wenn er matt und langsam geschiehet, so ist das Temperament kalt. Wenn die ursprünglichen Fasern der festen Theile, welche diesen Umlauf fortpressen, dicht und feste sind; so ist die Leibesbeschaffenheit nach Proportion stark; wenn sie schlaff und zärtlich sind, so ist die Leibesbeschaffenheit schwach und zarte. Wenn Galle oder Schleim in den Säfften die Oberhand gewinnet, so kommt die Leibesbeschaffenheit mit der herrschenden Feuchtigkeit überein, und wird demnach gallicht oder phlegmatisch genannt. Also entspringet aus der verschiedenen Geschwindigkeit der Circulation, aus der verschiedenen Kraft der Fasern, und aus der verschiedenen Mischung der Säffte in jedem einzelen Körper, diejenige besondere Einrichtung, oder (*) (ἰδιοσυγκρασία) welche die wahre Ursache ist, warum verschiedene Dinge, die einigen Schaden thun, andern dien-

(*) Dieses Wort kann nicht eigentlich in unsere Sprache übersetzt werden; es wird aber darunter diejenige besondere Einrichtung der festen Theile, und die Vermischung der flüßigen, welche in jedem besondern Theile zu finden ist, verstanden.

lich sind; und warum eine und eben dieselbe Person findet, daß ihr einige Dinge zu mancher Zeit gut bekommen, die ihr zu einer andern Zeit zuwider gewesen.

Aber ein mäßiger und ruhiger Umlauf des Bluts ist auch sogar zu richtiger Beherrschung unserer Leidenschaften, und zu einem rechten Gebrauch unserer Vernunft nothwendig. Wir wissen aus der täglichen Erfahrung, daß der Einfluß des Gemüths auf den Körper in Ansehung der Gesundheit, und der Einfluß des Körpers auf das Gemüth, in Ansehung unsrer Seelenkräfte sehr groß sey. Plötzliches Schrecken hat einige ums Leben gebracht, und andere unsinnig gemacht. Zorn und Traurigkeit verringern die Gesundheit, Freude und Zufriedenheit befördern dieselbe: Entzündungen und andere Krankheiten des Gehirnes verhindern den rechten Gebrauch unsrer Vernunft. Viele Beweisgründe nöthigen uns zu glauben, daß die Nerven zur Empfindung und Muskelbewegung dienen, und daß vermittelst dieser zwey, das Gemüthe seine Gemeinschaft mit äuserlichen Gegenständen unterhalte. Wir wissen auch daß die Nerven mit Lebensgeistern aus dem Gehirne, und das Gehirne mit Blute aus dem Herzen versehen werde. Aus welchen allen erhellet, daß der Umlauf des Geblüts gelinde

und

und ordentlich seyn müsse, damit er die Leidenschaften abhalte, ungestüm oder halsstarrig zu werden, und daß er folglich die Quelle von derjenigen vernunftmäßigen Uebereinstimmung und Harmonie sey, welche sich zwischen dem menschlichen Gemüthe und Körper befinden soll.

Ich will diesen Artickel von dem Nutzen der Circulation mit der Anmerkung beschließen, daß eben dieser Umlauf des Geblüts, welcher das Leben so lange unterstützt und munter erhält, endlich durch mechanische Nothwendigkeit seinen eignen Lauf hemme, und das Thier zerstöhre. Von dem beständigen Anreiben des einen Theils gegen den andern, werden die Fasern mit den Jahren hart, und verlieren ihre Federkraft; die größern Röhren werden hart, und die kleinern, da sie sich nach und nach zusammen ziehen, lassen zuletzt keine Feuchtigkeit mehr durchgehen; Der Körper wird runzlicht und die Bewegung der Säffte erstlich matt, und höret alsdenn gar auf. Und diese Ursachen ziehen allmählich das hohe Alter und den Tod nach sich, welcher eher oder später annahet, nachdem das Anreiben der Theile entweder unvorsichtiger durch gewaltsame und ungestüme Ausschweifungen und unordentliches Leben ist übereilet, oder gemächlich mit der sanften Mäßigung und Enthaltsamkeit geführet worden.

Aus dem, was bisher gesaget worden, wird es offenbar seyn, daß die Gesundheit in einem mäßigen, gleichen und freyen Umlaufe des Bluts und andrer Lebenssäffte des Körpers durch ihre gehörige Canäle bestehe. Es ist nicht weniger gewiß, daß ein gehöriger Grad von Stärke und Elasticität in den Fasern dieser Hohlichkeiten und Röhren nöthig sey, die Säffte mit einer Gewalt fort zu stoßen, und daß die Säffte von einer gehörigen Dicke und Menge seyn müssen, damit sie dem Antriebe der festen Theile nachgeben. Wir wollen nunmehro diesen Begriff von der Gesundheit auf die sechs Instrumente des Lebens anwenden, und wir werden die Gründlichkeit von den Regeln einsehen, welche in Ansehung eines jedem von selbigen festgestellet worden. Es wird zureichend seyn, wenn ich nur ein Exempel von den wichtigsten Regeln bey jeglichem gebe; und was erstens die Luft anbetrifft.

1) Die vornehmste Regel in Betrachtung der Luft ist: daß wir eine solche erwählen sollen, welche rein und von allen schädlichen Dünsten, und überflüßiger Beymischung frey ist, und von der wir aus der Erfahrung wissen, daß sie gesund sey. Wir werden die Wahrheit von dieser Regel einsehen, wenn wir betrachten, daß die Luft schlechterdings zur Ausdehnung der Lungen nothwendig sey, und daß sie sich nicht nur mit

mit unsern Speisen, sondern auch mit unsern Blute und Säfften vermischt, und daß sie folglich rein und elastisch seyn müsse, weil jede schädliche Beschaffenheit in ihr, alsobald das Geblüte anstecken und den Umlauf desselben in Unordnung bringen würde; oder welches eben das ist, sie würde das Leben des Thieres in Gefahr setzen oder zernichten.

2) Eine wichtige Regel in Ansehung der Nahrungsmittel ist diese: daß man sich derselben just in solcher Menge bedienen soll, von welcher wir aus der Erfahrung wissen, daß sie uns bekommt, und zureichend ist, den Körper zu erfrischen, aber nicht zu überladen; der Nutzen von dieser Regel wird bald in die Augen fallen, wenn wir betrachten, daß die Speisen bestimmt waren, dasjenige zu ersetzen, was durch das beständige Anreiben der festen, und durch die Zerstreuung der flüßigen Theile ausgeworfen wird, und daß folglich zu strenge Enthaltsamkeit die festen Theile matt, und zu ihrer Wirkung ungeschickt macht; und allzu vieles Essen die flüßigen Theile dergestalt vermehret, daß die Röhrchen, durch welche sie gehen, verstopft oder zersprengt werden; und es ist deutlich, daß jeder von diesen Fehlern den Umlauf des Geblütes hemmen würde.

3) Wir werden ermahnet, mäßige Bewegung anzuwenden, welche so genau als möglich, nach der

der Menge unsrer Speisen soll eingerichtet seyn, damit hierdurch ein Gleichgewichte zwischen dem, was von dem Körper ausgeworfen worden, und zwischen dem, was in ihn eingeführet wird, möge erhalten werden. Da man nun aber weiß, daß mäßige Leibesübung den festen Theilen Stärke und den flüßigen Bewegung giebt, so kann man leichte einsehen, daß allzu viel von selbiger die flüßigen Theile überhitzen und die festen steif machen würde; und daß allzu wenig davon die festen Theile würde schlaff und die flüßigen stockend machen; beyde Ausschweifungen hierinnen können nicht mit einer freyen Circulation bestehen.

4) Weil der Schlaf von der Natur angeordnet worden, daß er den Körper nach der Arbeit oder Ermüdung des Tages durch einen neuen und erfrischenden Zusatz von Theilen erquicken solle, welche Sache aber ein richtiges Verhältniß von Zeit erfodert, welches nach verschiedenen Leibesbeschaffenheiten auch verschieden ist, so folget, daß zu wenig Schlaf das Thier auszehren und austrocknen, und zu viel Schlaf dasselbe plump und schwer machen müsse.

5) Was die Anfüllung und Ausleerung anbetrifft, so ist es gewiß; weil die Menge und Beschaffenheit der flüßigen Theile mit der Kraft und Elasticität der festen Theile in genauem Verhältnisse stehen soll, daß alle überflüßigen und schädliche

schädliche Feuchtigkeiten von dem Körper müs- sen ausgeführet werden, damit sie das noth- wendige Gleichgewichte zwischen den flüßigen und festen Theilen nicht in Unordnung bringen oder vernichten, und daß alle nützlichen Feuchtigkei- ten müssen zurück behalten werden, damit sie dieses Gleichgewicht erhalten können.

6) Endlich da die Leidenschaften und Ge- müthsbewegungen, indem sie Unordnungen in dem Blute erwecken, einen so großen Einfluß auf die Gesundheit haben; so ist es offenbar, daß eine Angewöhnung zur Tugend, welche die Leidenschaften regieren, und sie der Vernunft unterwürfig machen kann, die erste und vornehmste Regel ist, nach welcher die Menschen sollten er- zogen werden, damit sie einen guten Zustand ihrer Gesundheit durch alle Stufen ihres Lebens erhalten mögen.

Das 2. Kapitel.

Kurzer Begriff der Gesundheitsregeln, welche in Ansehung eines jeglichen von den sechs zum menschlichen Leben nöthigen Dingen, als Luft, Speise, Bewegung, u. s. w. gehörig zu beobachten sind, nebst einigen andern allgemeinen Grundsätzen.

Unter denen zur Erhaltung der Gesundheit erforderlichen Regeln sind einige allgemein, oder erstrecken sich auf jedes Alter und Zustand der Menschen; und einige besonders, oder auf unterschiedene Perioden und Umstände des Lebens eingericht. Unter den allgemeinen Regeln sind diejenigen begriffen, welche von den sechs Werkzeugen des Lebens, als der Luft, Speise, u. s. w. handeln, nebst etlichen andern nützlichen Grundsätzen. Unter die besondern Regeln werden die gerechnet, welche zu besondern unterschiedenen Temperamenten gehören, nämlich zu dem cholerischen, sangvinischen, melancholischen und phlegmatischen. Anderns diejenigen Regeln, welche auf die unterschiedenen Stufen des Lebens gehen, als auf die Kindheit, die Jugend, das männliche Alter und hohe Alter. Drittens diejenigen, welche nach den verschiedenen Umständen der Menschen eingerichtet sind,

die

die als arbeitsame oder müßige, reiche oder arme, freye oder dienstbare betrachtet werden.

Ich will alle diese in der Ordnung anführen, und mit den allgemeinen Regeln anfangen, welche Galens sechs Nichtnatürlichen Dinge betreffen, nämlich die Luft, Speise und Trank, Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, Anfüllung und Ausleerung, nebst denen Leidenschaften und Gemüthsbewegungen.

Von der Luft.

Die Luft durchdringet vermöge ihrer überaus großen Subtilität und Schwere alle Theile des Körpers, und vermischt sich mit selbigen, und giebt durch ihre Elasticität allen Feuchtigkeiten eine innerliche Bewegung, und allen Fasern, welche den Umlauf befördern, eine lebhafte Beschaffenheit. Weil sie dahero die vornehmste bewegende Ursache aller Feuchtigkeiten und festen Theile des menschlichen Körpers ist, so sollen wir sehr darauf bedacht seyn, so weit es in unserer Gewalt ist, eine gesunde Luft zu erwählen.

1) Diese Luft ist die beste, welche rein (*), trocken, temperirt, und von keinen schädlichen Dünsten,

(*) Durch eine reine und trockene Luft, verstehet man nicht eine Luft, welche vollkommen rein von

Dünsten, oder faulen Ausdünstungen von irgend einer Ursache angesteckt ist; aber das sicherste Kennzeichen einer guten Luft an einem Orte ist, das gewöhnliche lange Leben der Einwohner daselbst.

2) Ein Haus ist gesund, welches an einer Anhöhe (*) und auf sandigen Boden in einem ofnen trockenen Lande stehet; die Zimmer sollen groß, aber nicht kalt seyn; die Lage desselben muß klüglich nach der Beschaffenheit der Himmelsgegend, aber doch so eingerichtet seyn, daß es von den Ost- oder Nordwinden nach Belieben kann durchzogen werden, welches wenigstens alle Tage einmal geschehen soll, damit dieselben die Dünste von Thieren, und andre schädliche Dämpfe fortführen mögen. Besonders aber muß die Luft der Schlafkammer rein und unbefleckt, nicht auf der Erde, und keiner Art von Dünsten nahe seyn.

3) Deutliche Merkmale von einer bösen Luft in einem Hause hat man, wenn die Wände oder Täfel-

von einiger fremden Mischung ist; denn dieses ist unmöglich; und sie würde auch vor die Thiere nicht geschickt seyn; sondern nur blos eine Luft, die mit keinen Dünsten überladen ist.

(*) Siehe Columella de re rust. lib. 1. cap. 4. Petatur igitur aër calore et frigore temperatus, quem medius fere obtinet collis, loco paululum intumescente, quod neque depressus hieme pruinis torpet, aut torret aestate vaporibus.

Täfelwerk dumpficht oder verfärbt werden; wenn das Brod schimmelt, der Schwamm feuchte wird, der Zucker zerfließt, Eisen und Messing rosten, und der Hausrath verfaulet.

4) Es ist nichts vermögender, die Luft mit faulen Dünsten anzufüllen, oder böse Krankheiten zu erwecken, als die durchgängige und schädliche Gewohnheit, da man allgemeine und zusammen gedrängte Begräbnißplätze innerhalb den Mauern volkreicher Städte verstattet.

5) Da die Luft in den Städten mit Dünsten von verbrennenden Materien, und Ausdünstungen von Thieren angefüllet ist, so ist sie den Kindern (*) zuwider, die noch nicht an solche schädliche Vermischung gewöhnet sind.

6) Gählinge Veränderung sehr heftiger Hitze und Kälte soll man, so viel als möglich, vermeiden; und diejenigen begehen den gefährlichsten Fehler, welche in den Winternächten aus engen heißen Zimmern öffentlicher Gebäude, sich ohne

(*) In des Bischofs von Worcesters vortrefflichen Predigt, (Seite 18 und 19) die zum Besten des Findelhauses im Jahr 1756 gehalten worden, gedenket er einer Ausrechnung, die sich auf die Erfahrung gründet, welche zeiget, daß nach Proportion vielmehr Kinder sterben, welche in einer volkreichen Stadt erzogen, und durch die Hand aufgebracht werden, als wenn sie auf dem Lande erzogen, und durch die Brust genähret würden.

ohne Mäntel oder Ueberröcke in eine kalte und erstarrende Luft begeben.

Von Nahrungsmitteln.

1) Die beste Speise ist diejenige, welche einfach, nährend, ohne Schärfe und leicht zu verdauen ist. Und die Hauptregel, so man in Ansehung der Nahrungsmittel überhaupt zu beobachten hat, ist diese; daß man heilsame Dinge in einer dienlichen Menge esse und trinke, Aber man wird hier fragen, wie soll das gemeine Volk heilsame Nahrungsmittel von unheilsamen unterscheiden? Und wie sollen sie die ihnen dienlichen Dinge abmessen? Ich antworte, daß fast alle Nahrungsmittel, so im gewöhnlichen Gebrauche sind, durch die Zeit und Erfahrung, als heilsam sind befunden worden; und ein mäßiger gesunder Mensch darf sich keine große Sorge machen, an solchen Theil zu nehmen. Es giebt aber eine offenbare Regel, welche jede einzele Person in der Wahl ihrer Nahrungsmittel zurechte weisen wird. Man beobachte, was uns zu unserer Leibesbeschaffenheit zuträglich und nachtheilig ist, und lerne aus seiner Erfahrung und Vernunft das eine zu gebrauchen, und das andre zu vermeiden. Und was die dienliche Menge von Nahrungsmitteln anbetrifft, so hat man diese Regel, daß man just so viel zu sich nehme, als

als zureichend ist, uns zu unterstützen und zu ernähren, aber nicht so viel, als den Magen überladet, und schwer zu verdauen ist; doch hat auch in diesem Maaße jeder Mensch vor sich einen sichern Wegweiser, wenn er sich durch einen natürlichen unverdorbenen Appetit will leiten lassen, denn so oft er so viel als sein Appetit erfodert, von einer guten Speise isset, und davon abläßet, ehe sein Magen überschüttet wird (*), oder wenn er seine Mahlzeit mit einigem Verlangen nach mehrern endiget, so hat er eine dienliche Menge gegessen. Aber einigem Betruge zuvor zu kommen, so kann er noch weiter überzeugt werden, daß er nicht zu viel zu sich genommen habe, wenn er alsobald nach der Mittagsmahlzeit mit Vergnügen schreiben oder gehen, oder ein anderes nothwendiges Geschäfte verrichten kann; und wenn nach dem Abendessen sein Schlaf, durch das was er gegessen oder getrunken hat, nicht beunruhiget noch verkürzet wird; wenn er den nächsten Morgen kein Kopfweh, noch ein ungewöhnliches Auswerfen oder Ausspucken, noch einen übeln Geschmack in seinem Munde hat, sondern zu seiner gewöhnlichen Stunde erfrischet und frölich aufstehet.

(*) Vid. Hippoc. aph. Sect. 2. aph. 17. Vbi copiosior praeter naturam cibus ingestus fuerit, id morbum creat.

2) Eine andere nützliche Regel ist, daß wir uns nicht mancherley widerwärtige Nahrungsmittel bey einer Mahlzeit sollen belieben lassen, ob schon ein guter Magen mit genauer Noth noch Fische, Fleisch, Wein und Bier auf eine Mahlzeit verdauen kann; so wird dennoch, wenn man diesen noch Sallat, Raam und Obst beyfüget, (welches mehr als zu ofte geschiehet) dieses blähende Gemenge die Gedärme ausdehnen, und die Verdauung verderben.

3) Die Menge und Festigkeit der Nahrungsmittel eines Menschen soll mit der Kraft seiner Leibesbeschaffenheit, und mit der Bewegung, welche er sich macht, in einem richtigen Verhältnisse stehen: denn junge starke arbeitsame Leute werden jede Art von den gebräuchlichen Speisen in gute Nahrung verändern, und können mit Gemächlichkeit eine Menge verdauen, welche zärtliche und sitzende Personen unterdrücken oder verderben würde.

4) Das Brod so aus gutem Weitzenmehle gemacht, gehörig gegohren hat, und ausgebacken ist, ist das schätzbarste Stück unserer Kost: es ist heilsam und nährend vor sich alleine; es vermischt sich gut mit allen Arten von Nahrungsmitteln, und ist öfters dem Magen angenehm, wenn ihm jede andere Speise zur Last wird.

5) Es ist zu merken, daß flüßige Nahrungsmittel oder Löffelkost am dienlichsten sind, wenn man nach einer großen Enthaltung oder Ermüdung eine schleunige Erfrischung begehrt, weil sie sich eher mit dem Blute vermischt, als feste Speise.

6) Weil das Trinken einen beträchtlichen Theil unserer Nahrung ausmacht, so wird es hier nicht undienlich seyn, zu untersuchen, welche Sorte von Getränke, überhaupt zu reden, die beste zur Erhaltung der Gesundheit ist. „Reines Wasser (sagt Friedrich Hofmann) (*) ist „das beste Getränke für Personen von jedem Alter und Temperamente. Durch seine Flüßigkeit und Gelindigkeit befördert es einen freyen „und gleichen Umlauf des Blutes und der Säffte „durch alle Gefäße des Körpers, von welchem „die gehörige Vollstreckung einer jeden thierischen Verrichtung abhanget, und daher sind „die Wassertrinker nicht nur die hurtigsten und „geschwindesten, sondern auch die frölichsten und „lebhaftesten unter allen Menschen. In sanguinischen Temperamenten macht das Wasser „durch die Verdünnung des Bluts den Umlauf „leicht und einföemig. Bey cholerischen hält „die Kälte des Wassers die hurtige Bewegung, „und starke Hitze der Säffte im Zaume. Es

 „ver-

(*) Dissert. physico-med. Vol. 2. Dissert. 5.

„verdünnet die leimichte Zähigkeit in dem phleg-
„matischen, und die dicken erdigen, welche im
„melancholischen die Oberhand haben. Und was
„die verschiedenen Alter anbelangt, so ist das
„Wasser denen Kindern gut, ihre zähe Milch-
„kost dünne und leicht verdaulich zu machen.
„Für junge und solche von mittlern Jahren,
„dienet es, jede scorbutische Schärfe, welche sich
„in den Säfften befindet, zu versüßen und auf-
„zulösen, wodurch Schmerzen und Verstopfun-
„gen verhütet werden; und für alte Leute ist
„es gut, ihre harten Fasern zu befeuchten und zu
„erweichen, und den beschwerlichen Umlauf des
„Geblüts durch ihre harten und zusammen ge-
„schrumpfte Adern zu verbessern. Kurz, sagt
„er, unter allen Dingen, die durch die Kunst
„oder Natur herfürgebracht werden, kommt
„das Wasser demjenigen allgemeinen Heilungs-
„mittel oder Panacee am nächsten, welches so
„sehr von den Menschen gesucht, aber niemals
„gefunden worden". Die Wahrheit hiervon
zu sagen, so ist reines, leichtes, weiches, kaltes
Wasser aus einem klaren Strome, wenn es in
solcher Menge getrunken wird, als nöthig ist
den Durst zu löschen, die Speise zu verdünnen,
und die Hitze zu kühlen, das beste Getränke für
Kinder, für frische muntere Leute, und für Per-
sonen von einem hitzigen Temperamente, beson-
ders

ders wenn sie an den Gebrauch desselben gewöhnet sind, aber für zärtliche oder kalte Körper, schwache Magen, und für Personen, so an selbiges nicht gewohnt, ist das Wasser ohne Wein ein sehr undienliches Getränke (*), und diejenigen, welche selbiges unter solchen Umständen versuchen, werden finden, daß dem also sey.

Guter Wein (†) ist ein vortrefflicher Trank, und in mäßiger Menge gebraucht, erfüllet er viele herrliche Absichten der Gesundheit. Das Bier, welches gut gebrauet, leicht, klar, und von gehöriger Stärke und Alter ist, ist vielleicht, wenn wir Wasser und Wein ausnehmen, die älteste und beste Sorte von Getränke, so unter den Menschen im gemeinen Gebrauche ist.

7) Es ist nöthig anzumerken, daß man über der Mahlzeit Wasser oder dünne Bier, oder ein

(*) Siehe Hippokratis Meynung über diesen Artickel. Seite 106 u. s. w.

(†) Plutarch in seiner Lebensbeschreibung des Cäsars erzählet uns, daß, da er Gomphi, eine Stadt in Thessalien, durch einen Sturm eingenommen, er nicht nur Lebens- sondern auch Arzneymittel vor seine Armee gefunden. Denn daselbst fanden sie einen Ueberfluß vom Weine, welchen sie frey tranken. Durch diesen erwärmet, und von dem Gotte begeistert, tanzten sie frölich einher, und schüttelten dadurch ihre Krankheit ab, welche sie sich durch ihre vorige rohe und zu knappe Speise zugezogen hatten; ja sie veränderten gleichsam ihre ganze Leibesbeschaffenheit.

ander schwach Getränke in einer zureichenden Menge trinken sollte, um dadurch unsere feste Speise zu verdünnen, und sie gnungsam fließig zu machen, damit sie durch die kleinen Blutgefäßchen circuliren könne, widrigenfalls werden die thierischen Verrichtungen matt, und es müssen daraus Verstopfungen folgen.

8) Der Thee ist für einige nach einer Ermüdung eine erquickende Herzstärkung. Einigen ist er nützlich und scheinet der Verdauung beyzustehen, wenn er zu gehöriger Zeit nach der Mittagsmahlzeit getrunken wird, andern aber verursacht er zu allen Zeiten Unpäßlichkeit, Ohnmachten und Zittern, so daß die Erfahrung einer jeglichen einzeln Person, nicht nur den Gebrauch oder Unterlassung, sondern auch die Stärke und Menge, von diesem ausländischen Tranke bestimmen muß.

Weil die Natur des Caffees feuriger und wirksamer ist, als die von dem Thee, und folglich der öftere Gebrauch desselben gefährlicher seyn muß; so muß eines Menschen eigene Erfahrung ihn lehren, wie und wenn er selbigen gebrauchen oder unterlassen soll; es muß aber die Probe mit genauer Sorge und Behutsamkeit angestellet werden.

Die Chocolate ist nährend und balsamisch, wenn sie frisch und gut, aber dem Magen sehr

zuwider,

zuwider, wenn die Nuß übel zubereitet worden, und schmierich, verdorben oder ransicht ist.

9) Personen von zarter Leibesbeschaffenheit sollen ihre Speisen sorgfältig kauen, damit sie leichtlicher verdauet werden.

Von der Bewegung.

Da der menschliche Körper ein Gebäude von Adern ist, durch welche beständig Feuchtigkeiten circuliren; und da das Leben durch den Umlauf bestehet, welcher durch unendliche Weisheit eingerichtet worden, alle thierische Verrichtungen auszuführen, so siehet man deutlich daß die Leibesbewegung zur Gesundheit nöthig seyn müsse; weil sie diese Circulation erhält, indem sie der Verdauung beystehet, und das unnütze aus dem Körper treibet. Nebst dem sehen wir täglich, daß die arbeitsamen (*) stärker sind, als die, welche sitzen, und daß diejenigen Gliedmaßen arbeitsamer Leute, so dieselben bey ihren gehörigen Beschäftigungen, am meisten bewegen, nach Proportion größer und fester werden, als die-

(*) Julius Cäsar war von einer schwachen und zärtlichen Leibesbeschaffenheit, welche er aber durch Bewegung abhärtete; ja er zog sogar aus den Beschwerlichkeiten des Krieges ein Hülfsmittel wider seine Unpäßlichkeiten, in dem er sich zu allen Arten der Beschwerlichkeiten gewöhnte, und auch sogar seine Ruhe zu einer Beschäftigung machte.

diejenigen Gliedmaßen welche wenig angestrenget werden.

1) Drey Dinge muß man nothwendig in Ansehung der Bewegung betrachten. Erstens, welches die beste Art der Bewegung sey; andern, welches die beste Zeit ist, dieselbe auszuüben; und drittens in welchem Grade oder Maaße man dieselbe ausüben soll. Was das erste anbelangt, ob schon verschiedene Bewegungen verschiedenen Körpern nützen, nachdem solche stark oder zärtlich sind, so ist dennoch diejenige Art die beste, an welche sich ein Mensch gewöhnet hat, von welcher er stets gefunden, daß sie ihm zuträglich sey, und an welcher er das größte Vergnügen empfindet.

2) Was die andere Frage betrifft, so ist die beste Zeit zur Bewegung, wenn der Magen meistens leer ist. Einige können sie nicht ganz nüchtern vertragen; und dahero ist ihnen die Bewegung, nach einem leichten Frühstücke oder gegen Abende, wenn die Mittagsmahlzeit gut verdauet ist, noch dienlich genung, sie soll aber niemals bald nach einer völligen Mahlzeit von solchen vorgenommen werden, welche nicht nöthig haben, um ihren täglichen Unterhalt zu arbeiten.

3) Endlich muß das Maas oder Proportion der Bewegung, so für jeden Körper für

sich

sich insbesondere dienlich ist, nach der Stärke oder Schwäche seines Körpers geschätzt werden. Denn wenn eine Person anfängt zu schwitzen, oder müde, oder kurzathmig zu werden, so soll er eine Weile nachlassen, damit er sich wieder erhole, und alsdenn seine Bewegung wiederum so lange vornehmen, als er diese Methode leicht und mit Vergnügen fortsetzen kann. Wenn er aber so lange darinne beharret, bis er blaß oder matt oder steif wird, so ist er darinne zu weit gegangen, und muß nicht nur aufs gegenwärtige die Bewegung unterlassen; sondern auch des nächstfolgenden Tages weniger anwenden. Es ist überhaupt anzumerken, daß Kinder und alte Leute viel weniger Bewegung nöthig haben, als die, welche in ihren besten Jahren sind.

4) Die Bewegung kann füglich in drey Sorten abgetheilet werden. Erstlich in diejenige, welche blos durch die innerlichen Kräfte unsers eigenen Körpers verrichtet wird, als Gehen, Laufen, Tanzen, Ballspielen, laut Lesen (*) u. s. w. Anderns in diejenige, welche durch

(*) Doctor Andry bemerket, daß das Singen eine sehr gesunde Bewegung ist, und setzt folgende Worte hinzu: „Tanta denique est vocis et loquelae in „exercendo corpore praestantia, vt id fortasse „causa sit, cur foeminae non tanto alias exerci-„tio indigent viri quoniam scilicet sunt illae loqua-

durch die Kräfte, anderer auser uns befindlichen Körper geschiehet, als das Fahren auf allerley Wagen, das Tragen in Senften und Tragsesseln, das Schiffen u. s. w. Und drittens in diejenige, welche Theil an beyden vorhergehenden nimmt, als das Reiten, bey welchem wir unsere eigenen Kräfte anstrengen, indem wir unser Pferd regieren, und unsern Körper fest und aufrecht erhalten, weil indessen das Pferd die Stelle eines Wagens vertritt.

Ohne uns in die alten Streitigkeiten der Weltweisen einzulassen, welche von allen diesen Sorten die gesundeste sey, können wir überhaupt bekräftigen, daß dasjenige, was durch unsre eignen Kräfte verrichtet wird, am dienlichsten für starke und gesunde Personen sey; und das, was blos durch äuserliche Hülfe geschiehet, am dienlichsten für schwache und zärtliche sey; und daß diejenige Bewegung, welche theils von uns selbst, und theils durch fremden Beystand ausgeübet wird, für solche am zuträglichsten sey, welche weder sehr stark noch sehr zart sind; Und was den besondern Nutzen anbetrifft, welcher von dem Reiten entspringt, so ist solcher auf so eine vernünftige und nachdrückliche Weise von Syden-

„loquaciores. Quaest. medic. An praecipua valetudinis tutela exercitatio? In schol. medic. „Paris. discussa an. 1723. Praesid. Nic. Andry".

Sydenham und Fullern gezeiget worden, daß zu ihren Beweisgründen nichts wesentliches kann hinzu gesetzet werden; und es ist bereits bemerket worden, daß jeder Vortheil, den man von einer guten Verdauung erlangt, in einem starken Grade von dieser Bewegung zu erwarten steht, wenn sie genau nach den Kräften des Reiters eingerichtet ist.

5) Nach der Bewegung sind wir in großer Gefahr uns zu erkälten (besonders wenn wir in Schweiß gekommen) wenn wir solches nicht sorgfältig verhüten, und unsere Körper mit einem trockenen Tuche wohl reiben, und unsere Wäsche umwechseln, welche zuvorhero wohl muß gewärmet werden; aber unter allen Thorheiten, welche unmittelbar nach der Bewegung begangen werden, ist die allerschädlichste, da man schwache Getränke ganz kalt trinket, wenn man erhitzt ist, da doch dieselben, wenn man sie warm tränke, unsern Durst weit besser löschen, und uns keinen Schaden thun würden.

6) Hagere Leute werden durch zu viele Bewegung, eher geschwächt und ausgezehret, als diejenigen, welche dicke sind, und jedermann soll nach der Bewegung einige Zeit ruhen, ehe er sich zur Mittags- oder Abendmahlzeit setzet.

Vom Schlafen und Wachen.

1) Der Schlaf und das Wachen haben eine große Aehnlichkeit mit der Bewegung und Ruhe; weil das Wachen der natürliche Zustand ist, in welchem wir handeln, und die thierische Maschiene ermüden und abnutzen; und der Schlaf derjenige Zustand und unserer Ruhe ist, in welchen dieselbe erfrischt und ergänzet wird. Die Abwechselung des Schlafens und Wachens ist nicht nur unsrer Natur nothwendig, sondern auch angenehm, so lange jedes in seinen gehörigen Gränzen erhalten wird. Hier wird man aber fragen, was man denn dem Schlafe für Gränzen setzen soll. Ich antworte. Ob schon verschiedene Leibesbeschaffenheiten, auch verschiedene Zeit zu ihren Schlafe erfodern, so ist dennoch überhaupt bemerket worden; daß sechs oder sieben Stunden für junge oder mannbare, und acht oder neun Stunden für Kinder oder alte Leute zureichen, woferne sie stark und gesund sind. Für Schwache aber lassen sich keine Gränzen vorschreiben; und je schwächer eine Person ist, desto länger soll sie sich in ihrem Schlafe bis zu so einem Maaße nachsehen, von welchen sie aus der Erfahrung findet, daß es zu ihrer Erquickung zureichend sey.

2) Mäßiger Schlaf vermehret die Ausdünstung, befördert die Verdauung, wärmet den Körper

Körper und erfreuet das Gemüthe; und diejenigen, deren Schlaf leichtlich von geringen Ursachen gestöret wird, sollen sich dem ohngeachtet ruhig und warm, mit geschlossenen Augen, und ohne Herumwerfen oder Wälzen im Bette halten, welches einigermaßen die Absichten eines gesunden Schlafs erfüllen wird.

3) Unmäßiger Schlaf hingegen macht den Körper phlegmatisch und träge, schwächt das Gedächtniß, und benebelt den Verstand. Und übermäßiges Wachen zerstreuet die Kräfte, erzeuget Fieber, trocknet und zehret den Körper aus, und bringet ein frühzeitiges Alter zuwege.

4) Wer des Morgens lange schläft, und spät bis in die Nacht sitzet, verkehret die Ordnung der Natur, und schadet seinem Körper, ohne daß er dadurch Zeit gewinnet; und wer es blos deswegen thut, um die Mode mit zu machen, darf nicht darüber murren, daß er hernachmals nach der Mode eine schlechte Gesundheit genießet.

5) Der Mensch soll nach dem Mittagsessen nicht schlafen, oder überhaupt in unsrer kalten Himmelsgegend zu keiner Zeit des Tages, ausgenommen, wenn ihm solches durch eine lange Gewohnheit zur andern Natur geworden; oder wenn ihn eine auserordentliche Ermüdung, oder ein Mangel der Ruhe der vorigen Nacht hierzu nöthiget;

nöthiget; in welchem Falle er sich wohl bedecken; und vor Erkältung beschützen soll.

6) Man soll nach dem Abendessen noch zwo Stunden oder länger warten, ehe man zu Bette gehet, und eine späte schwere Abendmahlzeit ist ein großer Feind (*) des Schlafes, weil sie die süße Ruhe des Körpers und Gemüths störet, welche für beyde so erquickend ist.

Von Anfüllung und Ausleerung.

1) Von der ganzen Kunst die Gesundheit zu erhalten, kann man ziemlichermaßen sagen, daß sie in der Anfüllung dessen, was leer ist, und in der Ausleerung dessen, was überflüßig ist, bestehe, damit der Körper hierdurch beständig in seinem natürlichen Zustande erhalten werde, und hieraus folget, daß jede Ersetzung durch Essen und Trinken, und alle Ausführungen durch die Ausdünstung, und durch andere Abführungsgänge und Vertheilungen der Natur, auf solche Weise sollten in Ordnung erhalten werden, daß der Körper durch keine Anfüllung unterdrückt, und durch keine Ausleerung erschöpft werde. Von diesen beyden ist eines die Kur oder Präservativ des andern; indem jeglicher Fehler in der Anfüllung durch eine gelegene, und überein

(*) Somnus vt sit leuis, sit tibi coena breuis. schol. salern.

übereinkommende Ausleerung; und jegliche übermäßige Ausleerung, (woferne nicht solche allzu weit gegangen) durch eine allmählige und zuträgliche Anfüllung verbessert wird.

2) Wenn eine Anfüllung geschehen ist, so erfodert solche eine besondere und übereinkommende Ausleerung, welche von den Aerzten leicht erkannt wird. Die Erfüllung z. E. von Essen und Trinken, erfodert ein Brechmittel, oder Enthaltung von Speisen. Ein Ueberfluß des Bluts erfodert unmittelbares Aderlassen. Ueberflüßige Feuchtigkeiten erfodern Purgiren. Und die Zurückhaltung einer auszuführenden Materie, welche durch den Schweiß, Urin oder Spucken hätte sollen ausgeworfen werden, erfodert solche Mittel, von welchen man aus der Erfahrung befunden, daß sie diese verschiedenen Ausleerungen befördern. Und woferne man diese Vorsorge verabsäumet, so wird ein Drücken des Magens oder der Brust, eine Schwere im Kopfe, ein Zerspringen der Blutgefäße, oder eine andere beschwerliche Krankheit erfolgen.

3) Ist zu merken, daß eine vollkommen gesunde Person, in welcher alle Absonderungen gehörig verrichtet werden, niemals eine Arzney einnehmen soll, welche abführend oder scharf ist, weil solche die Wirkungen der Natur, ohne

Noth in Unordnung bringen möchte; und Hippokrates sagt ausdrücklich (*), daß diejenigen, welche von einer gesunden und starken Leibesbeschaffenheit sind, um desto übler handelten, wenn sie Purgirmittel einnehmen (**). Was aber die äuserliche Reinigung der Haut durch Waschen, Baden oder Schwimmen anbetrifft, so ist selbige für gesunde Leute dienlich, woferne man solches nicht zu weit treibet.

4) Es ist auch anzumerken, daß das Tabak kauen oder rauchen, bald nach der Mahlzeit, gemeiniglich den Appetit verderbet, und der Leibesbeschaffenheit schadet, weil es sowohl die Munterkeit des Lebens schwächt, (als wie die andern Opiate) und den Speichel abführet, welchen doch die Natur bestimmt hat, daß er in den Magen gehen, und die Verdauung befördern soll.

5) Nichts erschöpfet und entkräftet den Körper mehr oder bringt ein hohes Alter schneller heran, als frühzeitiger Beyschlaf; und daher werden die alten Deutschen vom Tacitus (***) sehr

(*) Sect. 2. aphor. 36. 37.

(**) Es ist zu merken, daß die Purganzen, die man zu Hippokrates Zeiten brauchte, alle etwas heftig waren.

(***) Tarda illis Venus, et pares validique miscebantur. De Mor. Germ.

sehr gerühmet, daß sie nicht eher geheyrathet, bis sie ihre völligen Kräfte erlangt hatten.

Von den Leidenschaften und Bewegungen des Gemüths.

1) Wer sich ernstlich vornimmt seine Gesundheit zu erhalten, der muß vorher lernen, wie er seine Leidenschaften beherrschen, und dieselben gänzlich der Vernunft unterthänig erhalten soll; denn es mag ein Mensch noch so mäßig in Speise und Trank, und ordentlich in seiner Bewegung seyn, so werden dennoch einige unglückliche Leidenschaften, wenn er ihnen zu weit nachhängt, über alle diese Ordnung die Oberhand gewinnen, und die guten Wirkungen von seiner Mäßigkeit verhindern; Es ist dahero nothwendig, daß man wider einen so verderblichen Einfluß auf seiner Hut sey.

2) Furcht, Traurigkeit und diejenigen Leidenschaften welche an selbigen Theil nehmen, als Neid, Haß, Bosheit, Rache und Verzweiflung, sind aus der Erfahrung bekannt, daß sie die Nerven schwächen, den Umlauf der Säffte langsam machen, die Ausdünstung verhindern, die Verdauung schwächen, und öfters Krämpfungen, Verstopfungen und hypochondrische Krankheiten herfür bringen. Und sehr plötzliches Schre-

cken (*) hat bisweilen unmittelbar den Tod nach sich gezogen.

3) Mäßige Freude und Zorn hingegen, und diejenigen Leidenschaften und Gemüthsbewegungen, welche an ihrer Natur Theil nehmen, als Frölichkeit, Zufriedenheit, Hoffnung, tugendsame Wechselliebe, und Muth im Wohlthun ermuntern die Nerven, beschleunigen den Umlauf der Säffte, befördern die Ausdünstung und stehen der Verdauung bey; aber heftiger Zorn (welcher von der Raserey blos in Ansehung der Dauer unterschieden ist), erwecket Gallenkrankheiten Entzündungen, Convulsionen, und bisweilen apoplectische Zufälle, besonders in hitzigen Temperamenten; und übermäßige Freude störet den Schlaf, und hat öfters plötzliche und traurige (**) Wirkungen.

4) Es ist merkwürdig, daß die Ausdünstung von einer heftigen Leidenschaft des Gemüths, wenn der Körper ruhig ist, stärker vor sich gehet, als von der stärksten Leibesbewegung, wenn das Gemüth ruhig ist. Dahero können diejenigen, welche zum Zorne geneigt sind, nicht viel Leibesbewegung vertragen, weil die übermäßige Ausdün-

(*) Siehe Valer. Maxim. welcher verschiedene dergleichen Beyspiele anführet.

(**) Siehe Plinii Naturgeschichte. Buch 7. Kap. 53. Aul. Gell. Noct. Attic. lib. 3. cap. 15.

Ausdünstung von beyden, den Körper erschöpfen und auszehren würde. Es ist auch merkwürdig, daß eine Krankheit, welche von einer heftigen Gemüthsbewegung entstehet, viel hartnäckiger ist, als diese, so von heftiger Leibesbewegung entspringen, weil die letztere durch Ruhe und Schlaf curiret wird, welche aber sehr wenig Einfluß auf die erstere haben.

5) Eine beständige Heiterkeit des Gemüths, so von einem guten Gewissen entspringt, und durch Hoffnung oder Frölichkeit unterstützet wird, ist die gesundeste unter allen Gemüthsbewegungen. Frölichkeit des Geistes (wie der große Lord Verulamio bemerket,) ist besonders nützlich, wenn wir bey unserer Mahlzeit sitzen, oder uns schlafen legen, weil man von der Angst oder Traurigkeit weiß, daß sie den Nutzen verhindern, welchen wir natürlicher Weise von diesen Erquickungen ziehen sollten; „wenn uns daher, „sagt er, etwa eine heftige Leidenschaft, bald „vor dieser Zeit überfallen sollte, so thut man „wohl, wenn man das Essen oder Schlafengehen verschiebet, bis sich dieselbe leget, und „das Gemüth seine vorige Ruhe wieder erlangt".

Nachdem ich also die vornehmsten Regeln, von den sechs zum Leben nöthigen Dingen angeführet, und einzeln betrachtet habe; so will ich

hier noch eine sehr wichtige Regel beyfügen; welche von selbigen Sechsen zwey zugleich betrachtet, und den wechselsweisen Einfluß zeiget, den sie in Ansehung der Gesundheit auf einander haben. Die Regel ist diese: Unsere Leibesbewegung soll mit unsern Nahrungsmitteln in einem genauen Verhältnisse stehen, oder mich anders auszudrücken: Derjenige, welcher reichlich isset und trinket, soll sich viel Bewegung machen; und derjenige der sich keine Bewegung machen kann, muß um seine Gesundheit zu erhalten, enthaltsam leben. Personen, welche mäßige und beständige Leibesbewegung haben können, sind geschickt eine große Menge Nahrungsmittel zu verdauen, ohne ihre Gesundheit dadurch zu verletzen, weil ihre Bewegung alles überflüßige auswirft. Aber bey zärtlichen Leuten, welche sich wenig oder gar nicht bewegen können, muß etwas unverdautes im Körper zurück bleiben, wenn sie eine starke Menge von Speisen zu sich nehmen, welches hernach eine Quelle von beständigen Krankheiten ist. Hippokrates siehet diese Regel, nach welcher wir unsere Kost, nach unserer Bewegung einrichten sollen als die allerwichtigste, in der ganzen Kunst die Gesundheit zu erhalten an, und hat sie mit besonderer Sorgfalt angepriesen, wie wir zuvorher gesehen.

Ich

Ich muß aber noch eine Vorsicht hier anpreisen, die man weniger zu achten pfleget als sie verdienet; nämlich, wenn ein Mensch nach einer schweren Reise oder heftigen Bewegung, sehr ermüdet und von Kräften gekommen ist, und baldige Erquickung nöthig hat, so soll er leichte und gut zu verdauende Dinge essen, und etwas dünnes Getränke warm trinken; Denn schwere Speise und starkes Getränke, vermehren das künstliche Fieber (wenn ich es so nennen darf) welches von heftiger Leibesbewegung im Blute erregt wird, und zerstören seine Stärke und Lebensgeister mehr, als daß sie solche ersetzen.

Nebst diesen Zusatze zu den sechs bereits erwähnten Dingen, giebt es noch drey andre allgemeine Regeln, welche sehr vieles zur Erhaltung der Gesundheit beytragen, und nicht dürfen vergessen werden.

Die erste Regel ist: Jede Ausschweifung ist ein Feind der Natur. Es geschehe solche in Hitze oder Kälte, in Traurigkeit oder Freude, im Essen oder Trinken, oder in einer andern sinnlichen Ergötzlichkeit, so wird doch allemal die Ausschweifung den Körper in Unruhe bringen; da hergegen die Mäßigkeit bey jeder Zueignung und Genusse der rechte Weg ist die Gesundheit zu erhalten.

Zweyte Regel: Es ist gefährlich eine alte oder eingewurzelte Gewohnheit plötzlich zu verändern (*), und von einem extremo aufs andre zu fallen, so gar von denjenigen Dingen, welche an und vor sich böse sind, als Brandewein trinken, Tabak kauen, das Nachtsitzen, der Mittagsschlaf, und ein Frühstückchen machen, wie es genannt wird, u. d. m. wenn sie durch langen Gebrauch unglücklicher Weise einer Person unentbehrlich geworden sind, darf man nicht auf einmal abbrechen, sondern nach und nach dieselben lassen.

Die dritte Regel ist: daß alles was unsre Kräfte verringert, sorgfältig muß vermieden werden, z. E. öfteres Aderlassen, ohne dringende Ursache; starke Purgir- oder Brechmittel einnehmen; sich unbedachtsamer Weise und mehr aus einer Grille, als aus Noth zu einer schlechten Kräuterkost zu halten. Alle solche Fehler wie diese, sage ich, verwandeln die kleinen Adern, durch welche der Umlauf geschiehet, in undurchdringliche Sayten, und vermindern die Kräfte, indem sie die Canäle des Lebens austrocknen.

Nachdem

(*) Semel multum et repente vel euacuare, vel replere, vel calefacere, vel refrigerare, aut alio quouis modo mouere, periculosum. Hip. aph. Sect. 2. aph. 51.

Nachdem ich also die allgemeinen Regeln angemerket, welche von allen und jeden sollen beobachtet werden, so wollen wir in dem nachfolgenden die besondern Regeln betrachten, welche auf die mancherley Temperamente, Alter, und Zustand der Menschen eingerichtet sind.

Das 3. Kapitel.

Von den verschiedenen Temperamenten des menschlichen Körpers, nämlich dem cholerischen, melancholischen, phlegmatischen und sanguinischen, nebst den Gesundheitsregeln für selbige, und einigen wichtigen daraus gezogenen Folgen.

Die Temperamente der Menschen zu kennen, ist von keiner geringen Wichtigkeit für die Gesundheit. Hippokrates sagt (*), „daß der „menschliche Körper vier Feuchtigkeiten enthalte, „welche in Ansehung der Hitze, Kälte, Feuch„tigkeit und Trockenheit sehr verschieden sind, „nämlich Blut, Phlegma, gelbe Galle und „schwarze Galle; welche verschiedenen Säffte, „öfters durchs Erbrechen herauf gebracht und „durch den Stuhl ausgeworfen werden; daß die „Gesundheit in einer gehörigen Mischung dieser „viere bestehe, und daß durch einen Ueberfluß

 „eines

(*) De natur. hom. pag. 225. 226.

„eines von diesen, Krankheiten herfürgebracht „werden". Auf diese vier Bemerkungen des Hippokrates, sind die vier Haupttemperamente, das cholerische, melancholische, phlegmatische, und sanguinische gegründet worden. Aber Galen (*), welcher allzu sehr in Subtilitäten und Eintheilungen verliebt war, hat neun Temperamente gezählet, nämlich vier einfache, das hitzige, das kalte, das feuchte und das trockne. Vier zusammengesetzte, das hitzige und feuchte, das hitzige und trockne, das kalte und feuchte, das kalte und trockne; und ein gemäßigtes oder gesundes Temperament, welches in einem Mittel bestehet, das sich zu keinem Uebermaße neiget.

Diese zween großen Männer und ihre Nachfolger meynen bey nahe einerley Sache, ob sie schon in Worten verschieden sind; denn das cholerische des Hippokrates und seiner Anhänger hat eine große Verwandschaft mit dem hitzigen und trocknen des Galens; das phlegmatische mit dem kalten und feuchten; das melancholische mit dem kalten und trocknen, und das sanguinische des erstern, mit dem gemäßigten des andern. Es wird dahero nicht von sonderlicher Wichtigkeit seyn, zu bestimmen, welche Eintheilung wir annehmen sollen, da wir einen richtigen Begriff von diesen Temperamenten aus dem

(*) De temperament. lib. 2. cap. 1.

dem Umlaufe des Geblüts geben können, welcher den Alten unbekannt war. Damit man sich also einen deutlichen Begriff von den verschiedenen Temperamenten machet, welche Hippokrates anzeigt, (denn diesem will ich nachfolgen) so ist es nöthig, daß man die Veränderung betrachtet, welche in der ganzen Masse der Säffte durch die überhand genommenen Feuchtigkeiten herfürgebracht wird, von denen diese Temperamente ihren Namen haben, und was für Wirkung diese Veränderung auf den menschlichen Körper und dessen Gemüth habe.

Bey cholerischen Temperamenten (*) oder in Körpern, die einen Ueberfluß an gelber Galle haben, ist das Blut hitzig und dünne, bewegt sich mit großer Heftigkeit durch die Adern, macht den Körper zu Entzündungen und hitzigen Krankheiten, und das Gemüth zu einer Hurtigkeit und Heftigkeit in allen seinen Anschlägen und Handlungen geneigt. Personen von diesem Temperamente sollen alles Streiten, starke Geträn̈ke, heftige Leibesbewegung, und alle das zu vermeiden suchen, wodurch sie sich zu sehr erhitzen.

Bey melancholischen Temperamenten, wo Personen an einer groben, erdigten, herben Feuchtigkeit Ueberfluß haben, welche von den Alten schwarze Galle

(*) Vid. Hoffm. Dissert. de temperamento, fundamento morum et morborum in gentibus.

Galle genannt wurde, ist das Blut schwer und dick, beweget sich langsam, macht den Körper zu Drüsenverstopfungen, zu Schwachheit der Nerven, und das Gemüthe zu Furcht und Traurigkeit geneigt. Für solche Personen sind eine gesunde Luft, maßige Leibesbewegung, leichte Speise, ein wenig guter Wein, welcher zum gewöhnlichen Getränke mit Wasser soll vermischt seyn, und lustige Gesellschaft, die besten Mittel zur Erhaltung der Gesundheit.

Bey phlegmatischen Temperamenten, wo ein wässerichter zäher Schleim in großem Verhältnisse befindlich ist, bewegt sich das schleimichte Geblüte matt, macht den Körper zu weißen Geschwülsten und Anfällen der Wassersucht, und das Gemüthe zu Dummheit und Trägheit geneigt. In diesem Temperamente wird eine mäßig verdünnende Kost, beständige Bewegung, und zu gehörigen Zeiten etwas erwärmende gelinde Arzney, bösen Krankheiten zuvor kommen.

In sanguinischen Temperamenten, in welchen kein Ueberfluß von Galle oder Schleime befindlich, läuft das Blut (auser von einer Ueberfüllung von herrlichem Leben, oder einer Ausleerung durch Blutflüsse) frey und gleich durch alle Adern, welches den Körper zur Gesundheit und langem Leben, und das Gemüthe zur Frölichkeit und Freundlichkeit geneigt macht.

Die

Die vornehmste Sorge solcher Personen soll dahin gehen, daß sie durch einen mäßigen und klugen Gebrauch aller der, zum Leben nöthigen Dinge, übermäße Anfüllung und Wollust und jede Art von Unmäßigkeit vermeiden, welche eine gute und gesunde Leibesbeschaffenheit verderben kann.

Es ist wahr, daß sich diese Temperamente nicht leicht bey dem ersten Anblicke in jeder Person erkennen lassen; aber ein aufmerksamer Mensch kann durch Bemerkung und Erfahrung selbst entdecken, an welchem Temperamente er vornämlich Theil nimmt, und kann folglich durch gehörige Behutsamkeit jeder Unbequemlichkeit begegnen, so aus selbigem entspringen kann.

Aus dem, was bisher von den verschiednen Temperamenten gesagt worden, folget deutlich; erstens, daß von den Menschen kein dergleichen allgemeines Heilungsmittel kann ausgesonnen werden, welches alle Arten von Beschwernissen aus dem Wege räumen könnte, weil dasjenige, was dem hitzigen würde dienlich seyn, dem kalten Schaden thun würde. Nebst dem hat man von allen solchen prahlerischen Mitteln aus der Erfahrung befunden, daß sie unwirksam sind; und jeder Vertheidiger derselben ist entweder von seiner Unwissenheit, oder arglistigen Betrügerey überführet worden. Mit einem Worte, niemand

mand als derjenige, dessen Weisheit den menschlichen Körper erschuf, kann ein besonderes Mittel für alle Krankheiten erfinden; und ich bin gänzlich überzeugt, daß es auser dem Baume des Lebens niemals eine allgemeine Panacee gegeben habe, noch geben werde.

Es folgt anderns, daß wir uns niemals mit Gewißheit von einem besondern Nahrungsmittel, oder einer Art von Arzney versprechen können, daß sie dieser oder jener einzeln Person zuträglich seyn werde, bis uns dessen besonderes Temperament bekannt geworden; und daß es folglich abgeschmackt ist, einem Menschen, ohne dergleichen vorher gegangene Erkänntniß, einen ordentlichen Gebrauch seiner Nahrungsmittel oder Arzney vorzuschreiben.

Nach dieser kurzen Abhandlung der Temperamente, wollen wir im nächstfolgenden die Gesundheitsregeln betrachten, welche den verschiedenen Stufen des Lebens zuständig sind.

Das

Das 4. Kapitel.

Von der Kindheit, Jugend, dem männlichen Alter und hohen Alter, nebst denen Gesundheitsregeln, so jedem von selbigen eigen sind.

Hätte der Weltweise, welchen Aulus Gellius (*) wider die unnatürliche Aufführung derjenigen Mütter, eifernd einführet, die ihre eignen Kinder nicht säugen wollen, in unsern Tagen gelebet, und gesehen, daß Leute vom Range, nach der Mode sehr öfters ihre Weiber nicht wegen der Annehmlichkeiten ihrer Person, oder wegen ihrer Tugenden des Gemüths nehmen, sondern ihres großen Glücks wegen, so würde er gewiß aus Mitleiden gegen das Kind, eine gesunde vernünftige Amme einer schwächlichen eigensinnigen Mutter vorgezogen haben. Man kann dahero solchen Eltern, welche nicht gesorgt haben, durch ihre eigene Mäßigkeit, durch gute Säffte und Gesundheit, ihren Kindern eine muntere

(*) Libr. 12. cap. 1. Oro te, inquit, mulier, fine eam totam integram esse matrem filii sui; quod est enim hoc contra naturam imperfectum atque dimidiatum matris genus, peperisse, ac statim ab sese abiecisse? aluisse in vtero sanguine suo nescio quid, quod non videret: non alere nunc suo lacte quod videat, iam viuentem, iam hominem, iam matris officia implorantem?

muntere und glückliche Leibesbeschaffenheit mitzutheilen, ganz sicher erlauben, diesen Mangel so viel als möglich, durch die Wahl einer guten Amme zu ersetzen.

Die erste Sorgfalt, so man für das Kind haben soll, ist, daß man eine tugendhafte, gesunde, aufgeweckte, reinliche und erfahrne Amme erwähle, (wenn die Mutter hierzu nicht selbst geschickt ist.) Ihre Milch soll weiß, süß, von guter Beschaffenheit, von keinem fremden Geschmacke oder Geruche, verdorben, zwischen zween und sechs Monaten alt, und mehr von einer dicken als dünnen Consistenz seyn. Die andre Speise des Kindes muß einfach und sehr leicht zu verdauen seyn; die Bekleidung desselben soll weder zu eng noch zu warm seyn, und die Amme muß man abhalten, bey den Einwindeln Steckenadeln zu brauchen, wodurch die Haut desselben könnte gestochen werden, und sie muß ihm so viel Luft und Bewegung geben, als es vertragen kann.

Der englischen Krankheit, den Geschwülsten der Halsdrüsen, dem Husten und den Brüchen zuvor zu kommen, welchen die Kinder hier zu Lande sehr unterworfen sind, würde das beste Mittel seyn, daß man die Gewohnheit einführte, dieselben alle Morgen mit ganzem Leibe in kalt Wasser einzutauchen, worauf sie alsobald sollten

abgerieben

abgerieben und gewindelt werden; man sollte aber solches Verfahren dem ohngeachtet nach der Geburt des Kindes noch einige Monate, oder bis auf nächsten Sommer verschieben, damit nicht ein zu hurtiger Uebergang von der Wärme, in welcher das Kind gebildet worden, zu der äussersten Kälte des Wassers geschehe. Woferne das Kind warm und lebhaft wird, wenn man es aus dem Bade hebt, so hat man von diesem Eintauchen keine Gefahr zu befürchten; wenn es aber einen guten Theil des Tages sollte blaß und kalt bleiben, so muß der Gebrauch des kalten Bades auf einige Zeit verschoben werden, und wenn alsdenn das Kind stärker wird, so kann man dasselbe wiederum mit ihm versuchen.

Wenn das erste Licht der Vernunft in Kindern aufzugehen scheinet, so sollen die Eltern so zeitig, als nur möglich, Sorgfalt anwenden, daß sie ihre Gemüther der Zucht unterwerfen, und ihnen nach und nach (*) „den großen Grundsatz „(wie ihn Herr Locke nennt) aller Tugend und „der Würde beybringen, nämlich, daß sie ihren eignen Begierden entsagen, und blos demjenigen folgen, was ihnen die Vernunft als „das beste zeiget, ob schon der Appetit den andern Weg leiten sollte. Wir sehen öfters, daß „die

(*) Locke von der Auferziehung.

„die Eltern, da sie ihren Kindern, wenn sie
„noch klein sind, den Willen lassen, in selbigen
„die Grundsätze der Natur verderben, und sich
„doch hernachmals wundern, daß sie die bittern
„Wasser schmecken müssen, wenn sie doch selbsten
„den Brunnen vergiftet haben, warum sollten
„wir denn das für was fremdes halten, daß
„der, welcher gewöhnet worden in allen Dingen
„seinen Willen zu haben, als er in der Kappe
„lief, dasselbe auch alsdenn verlanget und dafür
„streitet, wenn er in seinen Hosen gehet".

Und hierinne hat unser scharfsinniger Autor die Bemerkung angenommen und bekräftiget, welche der vortreffliche Quintilian lange vorher gemacht, von dessen Worten (*) ich einen Theil zu Ende dieser Seite angeführet habe; und wir sehen in der That öfters, daß diese Nachsichten gegen das Kind zu einer eingewurzelten Gewohnheit und der Ruin des Menschen geworden; beydes in Ansehung seiner Gesundheit und seiner Sitten.

Von

(*) Vtinam liberorum nostrorum mores non ipsi perderemus, infantiam statim deliciis soluimus. Mollis illa educatio, quam indulgentiam vocamus, neruos omnes et mentis et corporis frangit. — Fit ex his consuetudo, deinde natura. Instit. orat. lib. 1. cap. 2.

Von der Jugend.

Die Nahrung des Jünglings soll zwar reichlich, wie Hippokrates anräth (*), aber einfach und leicht zu verdauen seyn, weil die Speise, welche nicht wohl verdauet werden kann, grobe Säffte erzeuget, und unvermerkt einen Grund zum Scharbocke, Steine, zu rhevmatischen Schmerzen, und andern sehr bösen Krankheiten legt. Auch der Wein oder stark Getränke soll dem Jünglinge niemals, oder doch sehr sparsam, erlaubt seyn. Sie sollen gänzlich von unreifen Früchten, und auch von allzu vielen solchen, welche reif sind, abgehalten werden. Ihre Bewegung soll mäßig seyn; denn zu wenig macht, daß sie aufgedunsen und kurzathmig werden, und zu viele verwüstet ihre Kräfte. Auch zu vieler Schlaf (eben wie zu wenig Bewegung) machet dieselben dumm, und zu wenig Schlaf machet sie hager, und daß sie Fiebern unterworfen sind.

Aber jede andre Sorge und Betrachtung bey Seite gesetzt, so ist die Jugend die bequemste Lebenszeit, dem Gemüthe die Ausübung der Tugend einzuprägen, von welcher ihre künftige Gesundheit und Ehre abhangen muß, und ohne welche es ohnmöglich ist, ihre Leibesbeschaffenheit unverletzt in das männliche und hohe Alter zu bringen. Viele Fehler können schlechterdings

(*) Sect. 1. aph. 13.

nicht mit der Gesundheit bestehen, welche da niemals wohnet, wo Ueppigkeit, Trunkenheit, Schwelgerey oder Faulheit Besitz genommen haben. Das Leben eines Weltkindes und Epikurers ist nicht nur kurz, sondern auch elende. Der mäßige und mitleidige würde erschrecken, wenn er diese heftigen Schmerzen und Angst derjenigen anhören sollte, welche lasterhafte junge Leute unter ihren wiederholten Schwelgereyen erleiden, ehe sie das Grab erreichen können, in welches sie sich öfters selbst stürzen, oder wenn einige in dem Laufe ihrer Ueppigkeit einhalten, ehe sie gänzlich die Quellen des Lebens zerstöret haben, so sind dennoch diese Quellen gemeiniglich durch die Freyheiten, welche sie sich bereits genommen haben, so schwach und hinfällig geworden, daß sie nur ein dunkles, entkräftetes und sterbendes Leben unterhalten, welches ihnen selbst zum Ekel, und andern die um sie sind zur Last wird; und öfters (welches noch mehr zu beklagen ist) ihre Beschwernisse auf einen unschuldigen, unglücklichen Abkömmling fortpflanzen.

Der Nutzen der Tugend zur Erhaltung der Gesundheit ist unter denenjenigen, welche diese Kunst studiren und anpreisen, keine neue Lehre; sie ist seit vielen Zeiten schon vom Galeno gegeben worden, welcher sich, wenn er von der Jugend redet, auf folgende Weise ausdrückt: „Dieses

„ses ist die gehörige Lebenszeit (*) das Gemüthe
„zu ziehen, und dasselbe zur Tugend zu gewöh=
„nen, besonders zur Mäßigkeit und zum Ge=
„horsame, welche die kürzeste Methode zeigen,
„alles zu erlangen, was zur Gesundheit des Kör=
„pers in den künftigen Stufen des Lebens nö=
„thig ist".

Aber wie soll man die unbedachtsame Jugend, welche durch starkes Verlangen und Leidenschaf=ten hingerissen wird, abhalten, daß sie nicht in diese Ausschweifungen gerathe, welche dieselben in dem Frühling ihrer Tage abmähet, oder we=nigstens Krankheiten und Gewissensbisse für das hohe Alter über ihnen aufhäuft? Ich antworte: Daß ihre Leidenschaften und Begierden frühzei=tig durch dienliche Zucht und Exempel müssen im Zaume gehalten werden. Dieses müssen ihre Eltern thun, deren erste Sorge seyn soll, ihre Kinder zu Hause aufzuziehen, in „dem Wege, „auf welchem sie gehen sollen, damit dieselben, „wenn sie alt werden, nicht davon abweichen".

Nächst dem sollen solche Eltern, welche ih=ren Söhnen eine freye Erziehung verschaffen kön=nen, dieselben des Unterrichts und Exempels wegen auf diejenigen gelehrten Pflanzschulen

(*) De sanit. tuend. lib. I. cap. 12. Vide insuper eiusdem libellum de cognoscend. et curand. animi morbis cap. 7.

thun, wo die Religion und Tugend in der höchsten Achtung gehalten, und mit der größten Sorgfalt und Anständigkeit ausgeübet werden: Denn eine solche Erziehung wird nicht nur dem Jünglinge selbst eine Wohlthat, sondern auch ein großer Nutzen für die geringern seyn, welche stets bereit sind, sowohl dem guten als bösen Exempel ihrer Obern nachahmen.

Wir haben Ursache unsere Jugend wegen der vielen Gelegenheiten glücklich zu schätzen, welche dieselben zu einer tugendhaften Erziehung auf den vortrefflichen Universitäten Großbrittanniens haben. Oxford ist gewiß der bequemste Aufenthalt zum Studiren auf dem ganzen Erdboden. Es ist mir niemals ein Ort, wo öffentliche Versammlungen sind, so reitzend vorgekommen als diese Universität. Daselbst zeigen sich Religion, Gelehrsamkeit und gute Sitten in ihrer ganzen Schönheit. Daselbst hält man Unwissenheit, Laster und Treulosigkeit für grob und verachtungswürdig. Und daselbst sind die Tugenden und Grazien mit einander vereiniget, oder mich anders auszudrücken, die Wissenschaft des Gelehrten ist mit der Höflichkeit des artigen Mannes verbunden. Ich habe niemals das Glück gehabt zu Cambridge zu seyn, aber von den großen und vortrefflichen Männern, welche diese Universität herfürgebracht, läßt

sich

sich mit Grunde schließen, daß sie nicht geringer sey als ihre Schwester Oxford, auch haben die verschiedenen Universitäten in Schottland niemals einen Mangel an Meistern oder Gelehrten von großem Genie, Gelehrsamkeit oder Tugend gehabt.

Diejenigen Männer dahero, welche ihre Söhne auswärts zu einer fremden Erziehung schicken, ehe sie auf unsern eigenen Universitäten in der Tugend und Gelehrsamkeit gegründet sind, scheinen keine große Achtung für die Gesundheit und Würde ihrer Kinder, oder (man erlaube mir beyzusetzen) für die Nachkommenschaft ihres Vaterlandes zu haben (*).

Vom männlichen Alter.

Für diesen Perioden gehören alle zuvor erwähnten allgemeinen Gesundheitsregeln, und mit einem Worte alle diese Regeln, welche der Kindheit, der Jugend oder dem hohen Alter nicht zugeeignet worden.

(*) „Was können wir uns von diesen jungen Aven„turiers anders versprechen; als daß sie alle die „Thorheiten, Narrenspossen, Laster und Ueppig„keiten der verschiedenen Länder mit nach Hause „bringen, durch die sie gereiset sind". Sherridam von der Brittischen Erziehung. Buch 1. Kap. 2. S. 32, 33.

Die beste Sicherheit in diesem Perioden für die Gesundheit, ist eine gute Gewohnheit zur Mäßigkeit und Enthaltsamkeit, welche von der Kindheit und Jugend auf selbigen gebracht werden; denn ein Mensch, welcher den vollkommenen Gebrauch seiner Vernunft erlangt hat, ist nicht leicht fähig (er legte denn alle Ueberlegung bey Seite) einer fehlerhaften Begierde nachzuhängen, welche er in dem vorigen Theile seines Lebens gänzlich unter seiner Gewalt hatte. Man kann auch mit Grunde vermuthen, daß eine Person in diesem Perioden auf das Temperament Acht haben werde, welches in ihm die Oberhand hat, ob es sich zu dem cholerischen, melancholischen, phlegmatischen oder sanguinischen neige, und daß er seine Lebensart auf solche Art einrichten werde, daß er sein besonderes Temperament in den zur Gesundheit nöthigen Gränzen erhalte; oder (welches eben das ist) daß er alles dasjenige sorgfältig vermeiden werde, was er durch die Erfahrung seiner Gesundheit für nachtheilig befindet, und daß er auch in dem Gebrauche solcher Dinge sorgfältig beharren werde, von welchen er aus eben der Erfahrung und Bemerkung befindet, daß sie ihm zuträglich sind; indem er ernstlich bey sich erwägen wird, wie leichte es sey, durch eine träge Unempfindlichkeit, oder durch lasterhafte Ausschweifungen, auch eine gute

Leibes-

Leibesbeschaffenheit in dem Frühlinge und Munterkeit des Lebens so zu zerstören, daß sie gar nicht wieder zu ersetzen ist. Von dieser unglücklichen Aufführung kann jedermann mehr als zu viel traurige Exempel unter seinen eignen Bekannten gewahr werden.

Vom hohen Alter.

Die Gesundheit ist ein unschätzbarer Seegen im Alter, in welchem die Beurtheilungskraft, da sie zu ihrer völligen Reife gelangt, weit mehr Stärke und Schönheit als jemals zuvor zeiget; und dahero soll sie, so weit es in unserer Gewalt, durch eine Beobachtung der nachfolgenden leichten Regeln bewahret werden, welche denen Alten erstens zeigen, was sie vermeiden, und andern was sie thun sollen.

Erstens müssen alte Leute alles dasjenige vermeiden, wovon sie aus der Erfahrung befunden, daß es ihnen in dem vorigen Theile ihres Lebens stets schädlich gewesen: Denn das Alter ist nicht die gehörige Lebenszeit, in welcher man mit neuen oder unnöthigen Uebeln kämpfen soll. Sie müssen auch jede Ausschweifung vermeiden, welche eine natürliche Neigung hat, ihre zurück gebliebenen Kräfte zu verringern. Denn ob schon die Menschen bisweilen in ihren muntern Jahren, den übeln Wirkungen dieser Ausschwei-

fungen entgehen können, so würde doch das hohe Alter durch selbige gar bald niedergerissen werden. Dergleichen sind allzu viele Sorge und Beängstigung um Reichthum, allzu ämsiges Studiren, angewöhntes mürrisches Wesen, oder mit einem Worte, alles, wovon man weiß, daß es eine gute Leibesbeschaffenheit schwächt (*).

Was zweytens dasjenige anbelangt was sie thun sollen, so müssen alte Leute nachfolgende wichtige Regeln sorgfältig in Ausübung bringen. Erstens müssen sie zu ihrem Auffenthalte eine reine und gesunde Luft erwählen; anderns ihre Kost nach ihrer Bewegung einrichten; in beyden mäßig seyn; sich ein wenig von ihrer festen Speise abbrechen, und ihrem Getränke nach Proportion so viel zusetzen; und von den Mahlzeiten allemal mit einigen Verlangen nach mehrern, aufstehen. Aber wenn sie zufälliger Weise an einem Tage eine Ausschweifung begehen, so müssen sie sich des nächstfolgenden Tages oder eine längere Zeit hindurch Abbruch thun, bis der Magen ganz leichte ist. Drittens darnach trachten, daß ihre Ausleerungen, entweder von Natur oder durch die Kunst ordent-

(*) Unmäßiger Beyschlaf entkräftet alte Leute überaus sehr. Der Adventurer in einem seiner vortrefflichen Versuche richtet sehr sinnreich auf selbige, was Virgil von seinen streitenden Bienen sagt, animasque in vulnere ponunt.

ordentlich geschehen. Viertens alle Mittel anwenden, welche ihre Nachtruhe süß und ihren Schlaf gesund machen. Denn ruhiger Schlaf erwärmet alte Leute sehr. Fünftens, daß sie sich für ihre Person rein und sauber, und ihre Körper wohl bekleidet halten, besonders ihren Magen, Beine und Füße, ohne welche sie keinen guten Gesundheitszustand genießen können; und Sechstens daß sie ein zufrieden frölliches Gemüth haben, und sich bemühen ihre Aufführung und Umgang jungen Leuten angenehm zu machen, uud öfters in ihrer Gesellschaft sind.

Das 5. Kapitel.

Von den mancherley Beschaffenheiten und Umständen der Menschen, wenn man sie als starke oder zärtliche, freye oder knechtische, reiche oder arme betrachtet, nebst den Gesundheitsregeln, so auf jegliche besonders eingerichtet sind.

Die verschiedenen Beschaffenheiten und Umstände der Menschen, wenn man voraus setzt, daß sie ihre gewöhnliche Gesundheit genießen, können auf zwo Sorten, nämlich die innerlichen und äuserlichen gebracht werden. Die innerlichen Beschaffenheiten der Menschen sind Stärke oder Schwäche der Leibesbeschaffenheit.

heit. Ihre äuserlichen Umstände sind entweder Reichthum und Freyheit, welche sie in den Stand setzen zu leben wie sie wollen; oder Ehrgeitz und Armuth, welche dieselben entweder an prächtige oder niedrige Knechtschaft und andre Unbequemlichkeiten binden.

Personen, von einer gesunden und starken Leibesbeschaffenheit, sollen die zwo nachfolgenden Regeln beobachten. Die erste ist, sie sollen eine allzu genaue und einförmige Diät vermeiden, und ihre Lebensart verschieden machen, bisweilen in der Stadt, und bisweilen auf dem Lande seyn; sie sollen bisweilen mehr essen und trinken, und bisweilen weniger als gewöhnlich, aber doch stets in den Gränzen der Mäßigkeit bleiben; Sie sollen an allen heilsamen Speisen Theil nehmen, die ihnen zu handen kommen, sie mögen auch noch so gewöhnlich seyn. Bisweilen sollen sie sich wenig, und ein andermal viel Bewegung machen, und kurz sie sollen jederzeit durch ein mannigfaltiges Leben vorbereitet und fertig seyn, in jeden Zustand zu kommen, welcher ihnen von der Vorsicht mag bestimmet werden.

Die andere Regel ist: Sie sollen behutsam seyn, daß sie nicht in ihren freudigen und gesunden Tagen durch eine große Ausschweifung oder Schwelgerey diejenige Kraft ihrer Leibesbeschaffenheit

schaffenheit zernichten, welche sie bey unvermeidlichen Schwachheiten unterstützen soll.

Im Gegentheile sollen sich Personen von einer zärtlichen und schwachen Leibesbeschaffenheit (unter welche Celsus die mehresten von denen die in großen Städten leben, und alle Studierende und Nachdenkende zählet) bemühen, durch ihre Mäßigkeit, Ordnung und Sorgfalt dasjenige zu ersetzen, was beständig durch ihre Beschaffenheit, Lage und Studiren vermindert wird: Und wir sehen in der That zum öftern, daß Personen von einer schwächlichen Leibesbeschaffenheit, welche durch eine Ausschweifung augenblicklich beleidiget werden, und folglich genöthiget sind, behutsam in Verwaltung ihrer Gesundheit zu gehen, viel vergnügter und länger leben, als diejenigen von einer starken Leibesbeschaffenheit, welche aus einem blinden Zutrauen auf ihre Stärke, alle Regeln und Ordnung verachten.

Was die äuserlichen Umstände anbelangt, so sind diejenigen, welche durch ihre Geburt oder Erwerbung Glücksgüter besitzen, die sie in Stand setzen, und ihnen die Freyheit geben nach ihrem Gefallen zu leben, da sie es in ihrer Gewalt haben, jeder Regel, welche zur Erhaltung der Gesundheit nützlich seyn kann, nachzuleben, höchstens zu tadeln, wenn sie einen so großen Seegen mißbrauchen,

brauchen, welchen jedermann wird zu schätzen wissen, der ihn einmal verlohren hat.

Diejenigen aber, welche entweder durch die Wahl verpflichtet sind, dem Publico zu dienen, oder durch Armuth genöthiget werden Privatfamilien zu dienen, und denen es also nicht frey stehet, viele Zeit oder Sorgfalt auf ihre Gesundheit zu wenden, müssen sich solche Gelegenheit besser zu Nutze machen, welche ihnen ihr Amt zuläßt. Jeder Stand hat einige leere Stunden, welche man auf die Gesundheit wenden kann. „Der Kayser Antoninus, sagt Ga„len, welcher des Tages über so viele Geschäfte „besorgte, fieng seine Bewegung allemal bey „Untergange der Sonne an". Es ist für einen Staatsmann zu bemerken nöthig „daß jemehr „er bey einer besondern Gelegenheit von vielen „Geschäften ermüdet worden, desto mäßiger er „auch leben soll", und daß er zu solchen Zeiten nichts schwer zu verdauendes essen, oder mehr Wein trinken soll, als just zureichend ist, ihn zu erquicken. Es ist auch über dieses noch anzumerken, daß Personen von jedem Range, welche reichlich essen und trinken, und zugleich durch ihre Verrichtungen so sehr eingeschränkt werden, daß sie sich auswärts wenig oder gar keine Bewegung machen können, dahin sollen bedacht seyn, sich in ihrem Hause Bewegung zu machen, de-

ren

ren sich jedermann nach seinen Geschmacke eine große Menge ausdichten kann, als das Federspiel, Billiard, Handball u. d. g. und auch öfters des Morgens seinen Körper reiben, und auch dann und wann ein gelindes Purganz einnehmen soll, damit er das fortführe was in seinen Magen und Gedärmen unverdauet zurück bleibt.

Schließlich besitzen die Armen, wenn sie sich tugendhaft und reinlich halten, große Vortheile über die Reichen in Ansehung der Gesundheit und des langen Lebens, weil ihre dürftigen Umstände sie zur Arbeit zwingen, und ihnen alle Versuchungen zur Schwelgerey entziehen.

Das 6. Kapitel.

Von der Prophylaxis, oder den Wegen, annahenden Krankheiten zuvor zu kommen.

Zu Anfange dieses zweyten Theils habe ich angemerket, daß die Kunst seine Gesundheit zu erhalten, in drey Theile könne eingetheilet werden, von welchen der erstere diejenigen Regeln bestimmt, so zur Erhaltung der gegenwärtigen Gesundheit dienen. Der andre handelt von der besten Methode Krankheiten abzuwenden, und der dritte zeigt den Weg zu einem langen Leben. Von dem ersten Theil habe ich bereits

reits geredet. Die Vorschriften, welche zu den zween folgenden gehören, sind nur wenige.

Wenn man merket, daß sich uns Krankheiten nähern, so soll man ihnen durch Fortschaffung der Ursachen so bald als möglich zuvor kommen. „Ein Mensch, sagt Galen (*), scheinet in einem „mittlern Zustande zwischen Gesundheit und „Krankheit zu seyn, wenn er eine geringe Un„päßlichkeit hat, die ihn nicht in das Bette „wirft, oder von Geschäften abhält, als z. E. „ein geringes Kopfweh, verlohrner Appetit „und ungewöhnliche Müdigkeit, Schwere oder „Schläfrigkeit: aber es ist die Pflicht eines „weisen Mannes diese geringen Unpäßlichkeiten „abzuhalten, daß sie nicht ärger werden, und „ohne Verschub die Neigung zu verändern, „durch welche sie fortgepflanzt werden. Wenn „z. E. die anfahende Beschwerniß von einer zu „großen Anfüllung entspringt, so soll diese „Vollheit durch Enthaltsamkeit, oder (wenn „die Enthaltung nicht zureichend ist) durch „Aderlassen, Purgiren oder Schwitzen vermin„dert werden". Wenn dieselbe von Cruditäten und Unverdaulichkeit herkommt, so muß man dadurch verhüten, daß sie nicht ärger werde, daß man sich warm halte, einige Tage enthaltsam und ruhig lebe, und zu Stärkung des Magens ein

(*) De medic. art. constitut. cap. 19.

ein wenig guten Wein trinke. Und überhaupt, fährt er fort, sollen wir uns bemühen, die gegenwärtige geringe Beschwerniß durch eine Lebensart fortzuschaffen, die ihrer Neigung und Wirkungen nach, der Ursache, so diese Beschwernisse herfür brachte, gerade entgegen ist; oder mit andern Worten: Dicke Säffte müssen verdünnet, scharfe und überflüßige verbessert und ausgeworfen, rohe Säffte verdauet, Zusammenziehungen schlapp gemacht, und Verstopfungen geöfnet werden.

Wenn eine anfahende Kälte oder Husten ein bevorstehendes Fieber droheten, so räumte der kluge Sydenham öfters den Husten (*) dadurch aus dem Wege, und verhütete das Fieber, indem er Luft und Bewegung, eine kühlende Ptisane zum Getränke, Enthaltung von Fleischspeisen und starke Liquores verordnete.

Boerhaave, welcher alle Schriften der alten und neuern Aerzte von einigem Ansehen, untersucht hatte, und vollkommen wußte, wie er das nützlichste aus ihren verschiedenen Schriften heraus ziehen sollte, hat in seiner Prophylaxis (†) nachfolgende drey vortrefflichen Regeln, die Krankheiten abzuhalten, angepriesen.

1) So

(*) De tuss. epidem. pag. 207. 208.

(†) Instit. med. Sect. 1049.

1) So bald wir aus gewissen Zufällen merken, sagt er, daß sich einige Krankheit gegen uns nähert, so sollen wir derselben dadurch zuvor kommen, indem wir eine Lebensart führen, die der Ursache entgegen gesetzt ist, welche dieselbe leichtlich herfür bringen kann: und diese Methode bestehet hauptsächlich in dem Gebrauche nachfolgender Mittel. „Wir müssen uns erstens enthaltsam und ruhig halten und öfters „einen Trunk warm Wasser zu uns nehmen. „Nächst dem sollen wir einige Bewegung anwenden, und darinne fortfahren, bis ein gelinder Schweiß auszubrechen anfängt; worauf „wir uns alsobald in ein warmes Bette legen, „und darinne eine freye Ausdünstung abwarten, und so lange schlafen sollen, als sich solches füglich thun läßt; denn es ist gewiß, daß „durch diese Mittel die Gefäße schlapp gemacht, „die Säffte verdünnt, und schädliche Feuchtigkeiten ausgeworfen, und also bevorstehende „Krankheiten durch Fortschaffung ihrer Ursachen abgewendet werden.

2) „Damit man sich überhaupt gegen Krankheiten bewahre, so kann in unserer Himmelsgegend keine Vorsorge nützlicher seyn, als „wenn man eine freye und gleichförmige Ausdünstung dadurch erhält, indem man seine „Winterkleider nicht vor einem warmen Maye

„ableget,

„ableget, und dieselben vor einem kalten Novem-
„ber nicht wieder anziehet.

3) „Im Sommer (fährt er fort) soll unsre
„Kost leicht, weich und milde; unser Getränke
„kühlend; und unsre Bewegung gelinde seyn.
„Im Winter hingegen, müssen unsre Speisen
„feste, trocken und gewürzhaft, mit ein we-
„nig gutem Weine erwärmet, und die Leibesbe-
„wegung munter seyn. Im Frühjahre und
„Herbste, soll man in Nahrungsmitteln und
„der Bewegung eine Mittelstraße zwischen bey-
„den treffen; aber in denenselben sich mehr nach
„dem Sommer oder Winter neigen, nachdem
„derselbe mehr oder weniger heiß oder kalt ist".

Denen Lehren dieses großen Mannes will ich eine einfache und leichte Methode, die bevorstehenden Krankheiten abzuhalten beyfügen, welche öfters mit gutem Erfolge ist ausgeübet worden; nämlich: wenn man sich nicht wohl befindet, so gehe man alsobald zu Bette und bleibe einen zwey oder drey Tage darinne liegen, bis sich die Beschwernisse verlohren haben, und gebrauche die ganze Zeit über, an statt der Speise, Habergrütztrank oder eine Panade und Wasser oder dünnen warmen Negus, oder blanken Wein mit Molken zum Getränke. Der Habergrütztrank oder die Panade kann stärker oder schwächer gemacht werden, wie man es verlangt. Dieses ist

ziemlichermaßen der Rath des Celsus, eines Autors von nicht geringem Ansehen, dessen Meynung hiervon (*) welche er mit Versicherung eines guten Erfolgs giebt, man unten in angezogener Stelle sehen kann.

Und ob schon einige das einfache dieser Vorschrift verlachen möchten, so werden sie doch finden, daß wo dergleichen Speise dem Magen bekommt, und man so viel Zeit hat, den Versuch zu machen, sich dieselbe viel nützlicher erweisen wird, als sie sich einbilden mögen. Es hat mir eine Dame von großen Gaben öfters erzählet, deren Umstände sie nöthigten, eine gute Wirthin zu seyn, und die durch Klugheit und Mäßigkeit, ihre Gesundheit und Sinne ungeschwächt bis in ein hohes Alter erhielt, daß sie sich durch dieses einfache Verhalten, viele Jahre lang für den Händen der Aerzte bewahret habe. Der

Haber-

(*) Igitur si quid ex his (*notis futurae aduersae valetudinis*) incidit, omnium optima sunt quies et abstinentia: si quid bibendum, aqua; idque interdum vno die fieri satis est; interdum, si terrentia manent, biduo; proximeque abstinentiam sumendus cibus exiguus, bibenda aqua, postero die etiam vinum, deinde alternis diebus, modo aqua, modo vinum, donec omnis causa metus finiatur. Per haec enim saepe instans grauis morbus discutitur. — — Neque dubium est, quin vix quisquam, qui non dissimulauit, sed per haec morbo mature ocurrit, aegrotet. Lib. 3. cap. 2.

Habergrützträank ist in der That eine sehr unschmackhafte Kost für eine Person von verzärteltem Geschmacke. Plutarch sagt in seinem Leben des Lykurgs, daß einer von den Königen in Pontus, da er große Lobsprüche von dem schwarzen Brodte zu Sparta hatte machen hören, einen Koch aus dieser Stadt angenommen habe. Aber als er dieses berühmte Gerichte kostete, so rufte er alsobald seinen Koch, und sagte ihm mit einiger Hitze, daß es eine elende, abscheuliche Speise wäre. Worauf der andre bescheiden versetzte: Herr! wenn man verlangt, daß dieses Brod gut schmecken soll, so muß man sich in dem Flusse Eurotas (*) baden.

Das 7. Kapitel.

Vom langen Leben. — Die natürlichen Merkmale desselben. — Die Mittel selbiges zu erlangen; Aufnahme und Verfall, der Ueberleitung des Bluts aus einem Thiere ins andre. Der Beschluß.

Ich habe bereits angemerket, wenn das Aneinanderreiben der festen und flüßigen Theile des Körpers, mit einer Gewalt übereilet

(*) Ein Fluß der in Lakonien bey Sparta fließt, so daß das Baden im Eurotas so viel bedeutet, als der Zucht und Mäßigkeit der Lacedämonier nachahmen.

wird, so muß sich der Tod eilig heran nahen, und frühzeitig kommen; wenn solches aber mäßig geschiehet, so dauert der Frühling des Lebens länger und der Tod nähert sich langsamer.

Das Leben kann sowohl von der Natur, als von der Kunst herkommen; hauptsächlich aber von der glücklichen Vereinigung beyder.

Die natürlichen Merkmale, durch welche wir erkennen, daß ein Mensch zum langen Leben gemacht sey, sind vornämlich nachfolgende:

1) Wenn man wenigstens von einer Seite von langlebenden Eltern abstammet.

2) Wenn man von einer ruhigen, zufriedenen und frölichen Beschaffenheit ist.

3) Wenn man eine richtige Symetrie oder übereinkommende Bildung der Theile hat; als eine volle Brust, wohlgebildete Gelenke und Glieder, einen Hals und Kopf, welcher nach dem Verhältnisse des Maaßes vom Körper, mehr zu groß als zu klein sind.

4) Wenn man ein festes und dichtes Gebäude von Gefäßen und Fasern hat, so nicht zu fett sind; große und heraussteheude Blutadern; eine etwas tiefe Stimme; und eine Haut, die nicht allzu weiß und glatt ist.

5) Wenn man einen langen und gesunden Schlaf hat.

Der große Beystand, welchen die Kunst zur Erlangung eines langen Lebens leistet, entspringet aus dem Nutzen einer guten Luft (*) und reinen Wassers (**); aus einer nährenden und

(*) Brasiliae salubritatis fama non paucos olim senes, aliosque prospera vtentes valetudine, ex Hispania, et Indiis, aliisque dissitis locis, exciuit ad aërem et aquas has coelo datas, tanquam ad duo validissima praesidia vitae et valetudinis. Perquam mature enim pubescunt incolae: senescunt tarde, idque sine canitie aut caluitio. Quo fit, quod longe vltra centesimum aetatis annum, viridi senecta, non Americani tantum, sed et ipsi Europaei fruantur, totumque adeo territorium *Macrobium* dici mereatur. Guil. Pisonis hist. nat. et medic. Brasiliae continentis.

(**) Audio in Aegypti locis homines longiorem viuere vitam quam alibi, (dicit Melchior Guilandinus quando ipsorum per multi annos plus centum viuunt: communis fere omnibus iis habitatoribus vita annorum nonaginta solet esse. — Aquae Nili fluminis clarefactae, dulces, tenuissimae, splendidissimae atque leuissimae existunt, ita vt celerrime corporis viscera permeent. Audio enim (quod olim, cum Cayri moram facerem, etiam obseruaui) in singulis fere corporibus ab ipsis epotis aquis statim, vel copiosas vrinas, vel sudores, vel per aluum deiectiones obseruari, atque in hypochondriis nullam fluctuationem ab ipsis ostendi: loquor de iis quae Cayri habentur et potantur, quando Alexandriae aquae constent substantia crassiori, quae pessimae existunt, tardissimeque viscera permeant. Confirmo tuam sententiam (respondet Alpinus) atque me in omnibus corporibus obseruasse, citissime illas aquas

Cayri

einfachen Kost; aus einer Bezähmung unsers Appetits und Leidenschaften, und mit einem Worte, aus einer klugen Wahl, und gehörigen Anwendung aller Werkzeuge des Lebens, und Gesundheitsregeln, von welchen wir zuvor geredet haben.

Aber einige von den heutigen sind weiter gegangen, und haben neue und kühne Methoden zur Verlängerung des Lebens angepriesen, welche die Alten entweder nicht eingesehen, oder nicht Herz genung gehabt dieselben auszuüben. Das nachdenkende und große Genie des Lords Verulam, ließ sich durch gewöhnliche Regeln nicht einschränken. Er giebt alten Leuten den Rath, „daß sie aller zwey Jahre ihre ganzen Säffte ver„ändern, und sich durch Enthaltsamkeit und ge„hörige Diät Tränke sehr hager machen sollten, „um ihr Blut zu versüßen, und ihre Jahre zu „erneuern". Und Boerhaave (*), welcher, gleich den fleißigen Bienen aus jeder Blume den Honig sammlete, nimmt unter einiger Verbesserung dieses Lords Meynung an; denn wenn er von der besten Diät zur Verlängerung des Lebens redet, so drückt er sich auf nachfolgende Weise aus.

„Große

Cayri clarefactas, vel per aluum, vel per vrinam, vel per sudorem exiisse. Prosper Alpinus de medic. Aegypt. lib. 1. cap. 11. et 12.

(*) Instit. med. num. 1059 — 1062.

„Große Enthaltsamkeit, oder eine sehr mager=
„machende, trocknende und auszehrende Diät, die
„man dann und wann, aber doch sehr selten hält,
„ist von wunderbaren Nutzen, das Leben zu ver=
„längern. Und ein wenig hernach erklärt er
„seine Meynung noch deutlicher, wenn er uns
„sagt: daß eine völlige, oder bey nahe gänzliche
„Veränderung der Säffte durch resolvirende
„Arzneyen, und durch darauf folgende Ausfüh=
„rung derselben aus dem Körper, dergleichen
„bey dem Gebrauche des Quecksilbers zu gesche=
„hen pflegt, oder durch den Gebrauch verdün=
„nender, austrocknender und schweißtreiben=
„der Tränke öfters den Körper auf eine wun=
„derbare Weise dahin bringe, daß er alle
„kränkliche Feuchtigkeiten auswirft, und die
„Adern mit frischen Lebenssäfften anfüllt";
und also kann die Kunst von Klugheit geleitet
wirksam zu langem Leben führen.

Aber wie weit diese Methode, die Jahre alter
Leute zu erneuern mit Sicherheit auszuüben sey,
mag ich zu bestimmen nicht über mich nehmen;
weil ein guter Erfolg größtentheils von der
Güte ihrer Fasern, von der Stärke und Dauer
ihres Endschlusses und von der Erfahrung des
Künstlers, welcher dieses Verhalten einrichtet,
abhangen muß. Und ob schon dieses und nach=
folgendes tapfere, aber unglückliche Unternehmen

 das

das Leben zu verlängern von einer lebhaften durchdringenden Kraft und löblichen Kühnheit des menschlichen Verstandes zeugen; so scheint dennoch ein sichrer und leichter Weg zum langen Leben, welcher von den allgemeinen, bereits erwähnten Gesundheitsregeln unterschieden wäre, eins von denjenigen Dingen zu seyn, welche man noch in unsrer Kunst vermisset, und dessen Entdeckung vielleicht, für ein Geschlecht von mehrern Verdienste aufgehoben wird.

Etwa vor hundert (*) Jahren, wurde ein neues Unternehmen gemacht, kränkliche Körper zu verbessern und folglich das Leben zu verlängern; indem man in selbigen junges und gesundes Blut aus andern Thieren brachte.

Die erste Nachricht, die wir von diesem großen Unternehmen haben, ist uns zu Oxford im Jahr 1658 vom Dr. Christoph Wren einem Lehrer der Astronomie daselbst gegeben worden, welcher dem ehrwürdigen Herrn Boyle eine Methode vortrug, wie man die Feuchtigkeiten in die Blutadern lebender Thiere überleiten könnte.

Im Jahr 1666 wurde seine Nachricht noch weiter verbessert, an eben dem Orte des Scharfsinns und Gelehrsamkeit, vom Dr. Richard Lower,

(*) Siehe die Originaltransactionen der königl. Gesellschaft. B. 1.

Lower, welcher die Art und Weise erfand, das Blut aus einem Thiere ins andre zu leiten.

Es folgten ihm verschiedne scharfsinnige Männer zu London nach, und besonders Dr. Edmund King, welcher Lowers Methode von der Ueberleitung, noch leichter und bequemer machte. Und da es die königliche Gesellschaft trieb, daß diese Versuche mit allen möglichen Veränderungen, so diese Materie erlitte, sollten fortgesetzet und das Blut von alten und jungen, kranken und gesunden, grausamen und furchtsamen Thieren verwechselt werden; so wurden hierauf mancherley Versuche mit wunderbaren Wirkungen an Lämmern, Schaafen, Hunden, Kälbern und Pferden u. d. g. angestellet.

Aus England gieng diese Erfindung nach Frankreich und Italien, woselbst, nachdem alte abgelebte und taube Thiere ihr Gehöre und Beweglichkeit ihrer Glieder, durch das Ueberleiten des jungen und gesunden Blutes in ihre Blutadern wieder erlangt hatten, und andre wunderbare Kuren waren verrichtet worden. J. Denis Doctor der Arzneykunst zu Paris unter dem Beystande des Herrn Emerets wagte, diese Operation in selbiger Stadt an Menschen vorzunehmen; und Johann Willhelm Riva (*) ein

(*) Vide Merklin. de ortu et occasu transfus. sang. Edit. Norimberg. anno 1679.

ein Wundarzt von gutem Ansehen, eben diese Versuche zu Rom anstellte.

Nach einigen Proben machte Mr. Denis eine Nachricht von einem jungen Menschen bekannt, welcher von einer ungewöhnlichen Schlafsucht (die nach einem Fieber in welchem man ihm 20 mal zur Ader gelassen, erfolgt) durch das Ueberleiten des Pulsadergeblüts eines Lammes in seine Blutadern war geheilet worden: und noch eine andere Nachricht von der Kur eines eingewurzelten und wütenden Unsinnes, welche an einem 30jährigen Manne, durch das Ueberleiten des Pulsadergeblüts eines Kalbes in seine Blutadern, in Gegenwart verschiedener Personen vom Stande und Gelehrsamkeit war verrichtet worden.

Da dieses kühne Unternehmen, anfänglich in Frankreich so glücklich von statten gegangen, so wurde es auch in England, vom Dr. Edmund King und Dr. Richard Lower in Ausübung gebracht, indem sie den 23 Nov. 1667. zu Arundelhause vor einer ansehnlichen Gesellschaft das Pulsadergeblüte eines jungen Schaafs in die Blutader eines gewissen Herrn Arthur Coga überleiteten, und Coga machte durch seine eigne Hand eine Nachricht von dem großen Nutzen bekannt, welchen er von dieser Operation empfangen hatte. Es fügte sich aber unglücklicher Weise, daß diese Ueberleitung bald hernach in Frankreich und Italien mit

übeln

übeln Ausgange, an einigen Personen von Stande (*) verrichtet wurde; durch welchen unglücklichen Zufall diese Sache (da sie noch in ihrer Kindheit und noch zur Zeit durch keine zureichende Menge von Versuchen unterstützt wurde) in Verachtung kam, und durch die Autorität des Königs in Frankreich, und durch des Pabsts zu Rom Mandat verboten wurde.

Auf diese Weise wurde ein edler Versuch rückgängig gemacht, welcher in Engelland mit Klugheit angefangen, aber verwegen in andern Ländern fortgesetzt worden, welcher, wenn die ersten Proben an den Menschen, mit Sorgsalt und Behutsamkeit wären gemacht worden, mit der Zeit die nützlichsten und wundersamsten Wirkungen könnte hervorgebracht haben.

Aber nach diesen allen bin ich der Meynung, daß die größten Unternehmungen des menschlichen Gemüths, um ein munteres langes Leben, weit über achtzig Jahr zu bringen gemeiniglich werde vergeblich

(*) Sie wurde unbedachtsamer und unglücklicher Weise in Frankreich an dem Baron Bond, dem Sohne des vornehmsten Staatsministers in Schweden versucht; nachdem ihn seine Aerzte verlohren gegeben, und in seinen Eingeweiden schon der Brand war; und zu Rom hatte sie ein gleiches schlechtes Schicksal, da sie unverständiger Weise an einer Person vorgenommen wurde, welche schon gänzlich von der Schwindsucht ausgezehret war. Vid. Merklin. de ortu et occasu transfus. sang.

lich seyn; und daß weder die gänzliche Verände=
rung noch Ausführung aller kränklicher Feuchtig=
keiten, durch einen Gebrauch resolvirender Arz=
neyen, noch eine Ersetzung ihrer Stelle mit frischen
Lebenssäfften, so von dem großen Lord Verulam
und Boerhaaven vorgeschrieben worden; noch
das Ueberleiten des jungen Blutes in alte Adern,
wenn es auch mit äuserster Behutsamkeit und Ge=
schicklichkeit verrichtet würde, jemals vermögend
seyn werde, Stärke und Munterkeit, dem mensch=
lichen Körper, noch auf viele Jahre lang über die
von dem Psalmisten angemerkten Gränzen zu ver=
leihen, und vielweniger denselben wieder jung zu
machen. Ob ich schon danebst überzeugt bin, daß
diese Methoden, wenn sie genau ausgeübt, und wo
möglich in eine allgemeine und leichte Praxis ge=
bracht werden, machen würden, daß das Leben des
Menschen frey von den gewöhnlichen Beschwer=
nissen des hohen Alters länger dauern würde, als
gegenwärtig geschiehet, da wir täglich sehen, daß ei=
ne auserordentliche Stärke des Leibes, wenn sie mit
gehöriger Klugheit regieret wird, öfters 100 Jahr
übersteiget (*).

Laßt

(*) Siehe des fleißigen und frommen Bischofs von
Bergen natürliche Geschichte von Norwegen, wo
er aus glaubwürdigen Bestätigungen erzählet, daß
im Jahr 1733 vier paar eheliche Personen in Ge=
genwart Carls des VI. Königs in Dännemark ge=
tanzt,

Laßt uns unterdessen diejenigen Vortheile auf die beste Weise genießen, die wir leichtlich erhalten können. Lasset uns durch einen tugendhaften Lebenswandel, und durch die Ausübung solcher Regeln, welche die Erfahrung der Zeiten festgestellet, bemühen, die Gesundheit des Leibes und des Gemüths zu erhalten, bis wir an die Gränzen kommen, welche die Vorsicht (wo wir nicht unsere eigenen Feinde sind) unserer besondern Leibesbeschaffenheit genau bestimmt zu haben scheinet. Und alsdenn laßt uns mit Geduld und frölich ansehen, daß der Vorhang auf eine kurze Zeit zwischen uns und unsre Freunde gezogen wird; und bereit und willig seyn, in denjenigen glücklichen Zustand einzugehen, für welchen wir ursprünglich bestimmt waren, und wo wir für annahenden Alter und Schwachheiten sicher seyn werden.

tanzt, deren Alter zusammen genommen mehr als 800 Jahr ausmachte, indem keine Person von diesen unter hunderten alt war. Part. 2. cap. 9. Sect. 8.

Ende.



Ver=

Verzeichniß einiger Bücher, welche in der Richterischen Buchhandlung in Altenburg zu bekommen sind.

Grundlehren von der Experimentalchymie, welches ein Versuch ist, diesen Theil der Naturlehre in ein regelmäßiges System zu bringen. Von dem Verfasser des geöfneten Laboratorium. Aus dem Englischen übersetzt, groß 8.

Medicinische Bemerkungen und Untersuchungen einer Gesellschaft in London. Aus dem Englischen übersetzt, mit Kupfern.

Der Kundschafter. Aus dem Englischen übersetzt, 4 Theile, groß 8.

Laurentii Abhandlung von den Kriegsgerichten zu unsern Zeiten, besonders in Ansehung der peinlichen Gerechtigkeit, 8.

von Montesquiou Werk von den Gesetzen. Aus dem Französischen übersetzt, groß 8.

Platneri Lanx satura, 8.

Mores eruditorum, 8.

Genius seculi, 8.

Somnium, in quo praeter caetera Genius seculi cum moribus eruditorum vapulat, 8.

Pommers Sammlung historischer und geographischer Merkwürdigkeiten, 8.

Schoettgenii et Kreysigii Diplomataria et Scriptores historiae medii aeui, 3 Tom. fol.

Ioannis Secundi Opera, 12.

Popens Mensch, ein philosophisches Gedichte. Deutsche Uebersetzung, mit der englischen Urschrift, 4.

Chompré, P. Selecta latini sermonis exemplaria e scriptoribus probatissimis ad christianae iuuentutis vsum, Tom. VI. 8.

Dialogues Socratiques, ou Entretiens sur divers sujets de morale, par Vernet, 12.

Comédies grecques d'Aristophane. Traduites en françois avec des notes critiques, par Madame Dacier, 8.



